

25
26
lukuvuosi
läsåret

Porvoon kansalaisopisto
Borgå medborgarinstitut

Opinto-ohjelma Studieprogram

PORVOO  BORGÅ

Sisällysluettelo / Innehållsförteckning 2

Ilmoittautuminen / Anmälan	3
Yhteystiedot / Kontaktinformation	3
Kurssimaksut ja peruutus / Kursavgifter och avbokning	4
Hyvä tietää / Bra att veta	4
Opintopistekurssit / Studiepoängskurser	4

Historia ja yhteiskunta / Historia och samhälle 6

Yleisöluennot / Föreläsningar	6
Avoin yliopisto-opetus / Öppen universitetsundervisning	6
Historia ja yhteiskunta / Historia och samhälle	7

Teatteri- ja sanataide / Ord- och scenkonst 9

Teatteri- ja sanataide / Teater- och ordkonst	9
Kirjallisuus / Litteratur	9

Kielet / Språk 10

Suomi / Finska	10
Ruotsi / Svenska	10
Englanti / Engelska	10
Meeting Point	11
Saksa / Tyska	12
Ranska / Franska	12
Venäjä / Ryska	14
Espanja / Spanska	14
Italia / Italienska	14
Muut kielet / Andra språk	15

Tietotekniikka / Datateknik 16**Musiikki / Musik** 17

Lasten kerhot / Rytmik för barn	18
Kuorot / Körer	18

Taideaineet / Konstämnen 19

Valokuvaus / Fotografering	20
Keramiikka / Keramik	20

Kädentaidot / Hantverk 22

Tekninen työ / Tekniskt arbete	22
Ompelu / Sömnad	23
Lankatyöt / Garntekniker	24
Kudonta / Vävning	25
Hopeakorut / Silversmycken	25
Muut käsityökurssit / Övriga hantverkskurser	25

Luonto ja puutarha / Natur och trädgård 27

Kukka-asetelmat / Blomsteruppsättningar	27
Retket / Utfärder	28
Vesiliikenne / Navigation	28

Ruoka ja juoma / Mat och dryck 29

Hygieniapassi / Hygienpass	30
----------------------------	----

Liikunta ja hyvinvointi / Gymnastik och välbefinnande 31

Tanssi / Dans	31
Lihaskunto- ja voima / Muskelkondition och -styrka	32
Kuntosali / Konditionssal	34
Vesijumppa / Vattengymnastik	35
Kehonhuolto / Kroppsvård	36
Mielen hyvinvointi / Mentalt välbefinnande	37
Ensiapu / Första hjälpen	39
Jooga / Yoga	39

Kurssit kylissä / Kurser i byarna 41**Askola** 41

Tervetuloa KoMbiin!

Välkommen till KoMbi!

Tämä on lukuvuoden ainoa esite – ilmoittaudu myös kevään kursseille ja luennoille.

Det här är läsårets enda broschyr – anmäl dig också till vårens kurser och föreläsningar.

Ilmoittautuminen

lukuvuodelle 2025–2026 alkaa
porrastetusti

- 13.8.2025 klo 17.00 liikunta ja tanssi
- 14.8.2025 klo 17.00 kaikki muut kurssit

Ilmoittautuminen verkossa: opistopalvelut.fi/porvoo

Voit myös ilmoittautua toimistolla tai puhelimitse numerossa 019 520 2660 toimiston aukioloaikoina. Toimisto päivystää 13.8.2025 klo 17.00–19.00 sekä 14.8.2025 klo 17.00–19.00.

Ilmoittaudu kursseille viimeistään seitsemän (7) päivää ennen kurssin alkua!

Sähköpostilla ja tekstiviestillä ei oteta ilmoittautumisia vastaan.

Ilmoittautuessasi valmistaudu antamaan seuraavat tiedot:

- kurssinnumero(t)
- nimi ja henkilötunnus
- osoite ja kotikunta
- puhelinnumero ja sähköpostiosoite
- koulutustausta (perusaste / toinen aste / korkea aste)
- pääasiallinen toiminta (työllinen / työtön / opiskelija / eläkeläinen / muu)

Jos ilmoitat monta henkilöä kurssille, ilmoita jokainen henkilö erikseen.

Anmälan

till läsåret 2025–2026 börjar stegvis

- 13.8.2025 kl. 17.00 gymnastik- och danskurser
- 14.8.2025 kl. 17.00 alla övriga kurser

Anmälan via nätet: opistopalvelut.fi/porvoo

Du kan också anmäla dig i kansliet eller per telefon på numret 019 520 2660 under kansliets öppethållningstider. Kansliet har jour 13.8.2025 kl. 17.00–19.00 och 14.8.2025 kl. 17.00–19.00

Anmäl dig till en kurs senast sju (7) dagar innan kursen startar!

Det går inte att anmäla sig till kurser per e-post eller textmeddelande.

Ha följande uppgifter till hands vid anmälan:

- kursnummer
- namn och personbeteckning
- adress och hemkommun
- telefonnummer och e-post
- utbildningsbakgrund (grundnivå / andra stadiet / högre utbildning)
- huvudsaklig aktivitet (sysselsatt / arbetslös / studerande / pensionär / annat)

Om du vill anmäla flera personer, skriv in deras uppgifter som separata anmälningar.

Löydät meidät Facebookista ja Instagramista @porvoonkansalaisopisto! Julkaisemme ajankohtaisia uutisia ja tietoa – sekä kuvia ja terveisiä kursseiltamme. Kun ilmoittaudut voit myös tilata uutiskirjeemme, joka ilmestyy 3–4 kertaa vuodessa.

Se on hauska tapa kurkistaa monipuoliseen kurssi- ja tapahtumatarjontaan!

Vuonna 2026 KoMbi täyttää 80 vuotta! Juhlavuoden aikana juhlistamme merkkipaaluja eri tavoin. Lisätietoa julkaistaan uutiskirjeessämme ja sosiaalisen median kanavissamme. Seuraa meitä!

Vi finns på Facebook och Instagram @porvoonkansalaisopisto! Där delar vi aktuella nyheter och information – samt bilder och hälsningar från våra kurser. I samband med kursanmälningen kan du också välja att prenumerera på vårt nyhetsbrev, som utkommer 3–4 gånger i året. Ett roligt sätt att få en inblick i vårt stora och varierade kursutbud och allt som händer hos oss!

År 2026 fyller KoMbi 80 år! Under jubileumsåret kommer vi att uppmärksamma detta på olika sätt. Mer information publiceras i vårt nyhetsbrev och i våra kanaler på sociala medier. Följ oss gärna!

Yhteystiedot

Toimisto KoMbi-talo,
Mannerheiminkatu 15, 06100 Porvoo
Toimisto on avoinna ma-to 9–11, 12–15.
Perjantaisin suljettu.
Puhelinpalvelu on avoinna ma-to 9–15.
Perjantaisin suljettu.
Puhelin: 019 520 2660
Verkkosivu: porvoo.fi/kansalaisopisto
S-posti: kansalaisopisto@porvoo.fi
Seuraa meitä somessa:
[@porvoonkansalaisopisto](https://www.facebook.com/porvoonkansalaisopisto)

Kontaktinformation

Kansliet KoMbi-huset,
Mannerheimgatan 15, 06100 Borgå
Kansliet öppet må-to 9-11, 12-15.
Fredagar stängt.
Telefonservicen är öppen må-to 9-15.
Fredagar stängt.
Tfn: 019 520 2660
Webbsida: borga.fi/kombi
E-post: kombi@borga.fi
Följ oss på sociala medier:
[@porvoonkansalaisopisto](https://www.facebook.com/porvoonkansalaisopisto)

Asiakaspalvelu / Kundbetjäning

019 520 2660
kansalaisopisto@porvoo.fi

KoMbi
Porvoon kansalaisopisto – Borgå medborgarinstitut

Kurssimaksujen maksutavat

1. Ilmoittautumisen yhteydessä

Kun ilmoittaudut kurssille, voit samalla maksaa kurssimaksun. Kun olet antanut kaikki tiedot itsestäsi, paina **Lähetä ilmoittautuminen**. Valitsemalla **CEEPOS** voit maksaa kurssimaksun nettipankissasi, Mobile Paylla tai luottokortillasi. Valitsemalla **epassi** voit maksaa kurssimaksun Epassilla.

2. Maksulinkillä maksaminen

Jos et maksanut kurssimaksua ilmoittautumisen yhteydessä tai jos yritit maksaa, mutta se ei toiminut, saat noin viikkoa ennen kurssin alkua sähköpostiisi maksulinkin (katso myös roskapostisi). Maksulinkillä voit maksaa kurssimaksun nettipankissasi, Mobile Paylla, luottokortillasi tai Epassilla.

3. Paperinen lasku kotiin postitse – e-lasku – suoramaksulasku – OmaPosti

Jos et maksaa kurssimaksua netissä, saat postitse paperisen laskun (uusi eräpäivä) 2–4 viikkoa kurssin alkamisen jälkeen. Jos sinulla on voimassa oleva e-laskusopimus Porvoon kaupungin kanssa, lasku menee ensisijaisesti e-laskuna pankkiin. Suoramaksulaskut menevät pankkiin ja niiden suoramaksuilmoitus tulee postin kautta paperina. Lasku menee OmaPostiin, jos sinulla on sellainen sopimus.

4. Maksaminen etuseteleillä ja saldoilla

Odota, että saat paperilaskun kotiin (2–4 viikkoa kurssin alkamisen jälkeen), jos haluat käyttää maksuun **etuseteleitä tai saldoja (Smartum, Epassi, Edenred)**.

Käy laskun saatuaasi Porvoo-Infossa (Lundinkatu 8 A) maksamassa, niin maksu kohdistuu suoraan saamallasi laskulle. Mikäli et voi käydä Porvoo-Infossa maksamassa, niin liitä kuva netissä/apilla suoritetusta maksusta sähköpostilla: kansalaisopisto@porvoo.fi. Kirjoita sähköpostiin myös paperilaskun numero tai ota kuva laskusta ja liitä se mukaan. Jos käytät saldoja usean kurssin maksamiseen, maksa jokainen kurssi erikseen. Huom. etu on henkilökohtainen, et voi maksaa esim. jonkun perheenjäsenen kurssimaksuja!

5. Kurssimaksu eri maksutavoilla

Jos haluat maksaa kurssimaksun eri maksutavoilla esim. puolet saldolla tai virikeseteleillä ja puolet kortilla, niin odota paperista laskua kotiin. Sen jälkeen käyt maksamassa Porvoo-Infossa osan saldolla ja osan kortilla.

Toinen tapa on, että maksat apilla osan kurssimaksusta ja jäljellä jäävän osan nettipankissa paperisessa laskussa olevilla tiedoilla. Ota kuva paperisesta laskusta, maksusta apilla ja maksusta nettipankissa. Lähetä kaikki kolme kuvaa sähköpostilla: kansalaisopisto@porvoo.fi.

Kurssimaksu ja peruutus

Kun ilmoittaudut kurssille, **sitoudut maksamaan kurssimaksun**. Kurssimaksu on kurssikohtainen, henkilökohtainen ja se kattaa opetuksen. Opiskelijat hankkivat

itse kurssimateriaalin, oppikirjat yms. sekä maksavat opintokäynnit.

Kurssipaikan peruutus on tehtävä viimeistään seitsemän päivää ennen kurssin alkua. Mikäli peruutus tehdään liian myöhään tai perumista ei tehdä lainkaan, veloitetaan koko kurssimaksu.

Et voi perua kurssia ilmoittamalla opettajalle, vaan lähetä sähköpostilla tieto perumisesta: kansalaisopisto@porvoo.fi.

Maksamaton kurssimaksu siirtyy eräpäivän jälkeen perintäyhtiölle. Kurssimaksu palautetaan vain, jos kurssi peruuntuu tai opisto keskeyttää kurssin. Jos opiskelija itse keskeyttää kurssin, ei jäljellä olevaa kurssimaksuosuutta palauteta.

Hyvä tietää

- Opiskelijat otetaan kurseille ilmoittautumisjärjestyksessä.
- Kurssien vähimmäisopiskelijamäärä on yleensä 10, kylissä 8 ja Askolassa 6.
- Kurssin varasijoilla oleville ilmoitetaan henkilökohtaisesti vapautuneesta kurssipaikasta.
- Kurssin alkamisesta ja mahdollisista muutoksista ilmoitetaan kurssin opiskelijoille tekstiviestillä, sähköpostilla tai puhelimitse.
- Kaupungilla on harrastustoimintaan liittyvä vakuutus, joka koskee opiston opiskelijoita. Tarpeen vaatiessa ota yhteys rehtoriin.
- Oppituntien määrä on merkitty h-kirjaimella – yhden oppituntin pituus on 45 minuuttia.
- Liikuntaryhmien osallistujien alaikäraja on 15 vuotta.
- Puu- ja metallityökurssien alaikäraja on 16 vuotta.
- KoMbi-talon pihassa pysäköinti on kielletty (pysäköinnin valvonta).
- Mahdollisista poissaoloista ei tarvitse ilmoittaa. Poikkeuksena ovat ruuanlaitto- sekä Tietotupa ajanvarauksella -kurssit sekä omaehtoinen työvoimakoulutus.
- Kurssin yhtä peruuntunutta kertaa ei pääsääntöisesti korvata ylimääräisellä kokoontumiskerralla.
- Porvoon kansalaisopiston kursseilla ei ole ilmaisia kokeilukertoja.
- Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Osaaminen näkyviin

Osa Porvoon kansalaisopiston kursseista on merkitty opintopistekurssi-logolla. Se tarkoittaa sitä, että näistä kursseista voit saada opintopisteitä. Opintopisteiden suorittaminen ei ole pakollista. Kaikille kursseille voi osallistua edelleen vain harrastuksen vuoksi. Jos haluat kurssista opintopisteitä, kerro siitä heti ensimmäisellä opintokerralla opettajallesi. Tervetuloa kokeilemaan!

Osaamisperusteisuudesta eli osaamisen tunnistamisesta ja tunnustamisesta on tullut vapaan sivistystyön uusi tehtävä ja



mahdollisuus. Opintopisteistä voi olla hyötyä esimerkiksi työnhaussa tai opiskelupaikan hakemisessa. Opintopisteet voidaan lukea hyväksi esimerkiksi toisen asteen opinnoissa ns. muualla suoritettuina kursseina. Niiden avulla on helpompi kertoa kansalaisopiston opinnoissa hankitusta osaamisesta. Opintopisteen tavoittelu voi myös innostaa opiskelemaan uudella tavalla. Yksittäisten kurssien tavoitteet ja arviointikriteerit löytyvät tarkemmista kurssikuvauksista ilmoittautumissivuilta netistä. Kurssisuorituksen arvosteluasteikkona on Hyväksytty / Hylätty. Vain hyväksytyt kurssisuoritukset viedään valtakunnalliseen KOSKI-tietovarantoon samalla tavalla kuin muidenkin oppilaitosten opintosuoritukset, jos opiskelija antaa siihen suostumuksensa. Kurssin ensimmäisellä kerralla opiskelija täyttää suostumuslomakkeen tietojen siirrosta ja näyttää henkilöllisyystodistuksensa. Omia opintosuorituksiaan pääsee katsomaan Oma Opintopolku -palvelussa (opintopolku.fi/oma-opintopolku) vahvan tunnistautumisen kautta.

Lukuvuoden loma-ajat / Läsårets lov dagar

13.–19.10.2025 ma–su, syysloma (viikko 42),
mån–sö, höstlov (vecka 42).

1.11.2025, 6.12.2025

16.–22.2.2025 ma–su, hiihtoloma (viikko 8) /
mån–sö, sportlov (vecka 8).

2.4.–6.4.2026, to–ma, pääsiäinen /
to–mån, påsklov.

Betalning av kursavgifter

1. Betala i samband med anmälan

När du anmäler dig till en kurs kan du samtidigt betala kursavgiften. Efter att du skrivit in dina egna uppgifter, sänd din anmälan genom att klicka på **Skicka registrering** (Lähetä ilmoittautuminen). Genom att välja ikonen **CEEPOS** kan du betala kursavgiften via nätbank, Mobile Pay eller kreditkort. Du kan också betala din faktura med epassi genom att välja **epassi** ikonen.

2. Betala med betallänk

Ifall du inte betalade i samband med anmälan till kursen, så får du cirka en vecka före kursstart en betallänk till din e-post (följ också med inkorgen i din skräppost). Med denna länk kan du betala via nätbank, Mobile Pay, kreditkort eller ePassi.

3. Pappersfaktura hemsänd per post alternativt e-faktura – direktdebitering – OmaPosti.

Om du inte betalar kursavgiften via nätet får du en pappersfaktura hemsänd 2–4 veckor efter att kursen har börjat (med en senarelagd förfallodag). De som har ett avtal med Borgå stad om e-fakturor får sin e-faktura till banken, och de som använder nättjänsten OmaPosti får fakturan dit.

4. Förmånsnedlar och saldo

Vänta tills du får din faktura hemsänd (2–4 veckor efter att kursen har börjat) ifall du

vill betala med **förmånssedlar/-saldo**. (**Smartum, ePassi, Edenred**). Efter att du har fått din faktura, vänd dig till stadens servicepunkt Borgåinfo (Lundagatan 8 A). Det är också möjligt att per e-post sända en bild av utförd betalning till: kombi@borga.fi. Sänd också samtidigt med en bild av fakturan/ fakturans nummer, så att vi kan styra betalningen rätt. Kom också ihåg att nämna vilken kurs det gäller i ditt e-postmeddelande. Om du använder saldon för att betala flera kurser, betala varje kurs enskilt. Obs. förmånen är personlig, man kan inte betala en familjemedlems kursavgift med egen förmån.

5. Betalning av kursavgift med flera olika betalningssätt

Om du vill betala kursavgiften med flera olika betalningssätt, till exempel hälften med saldo eller förmånssedlar och hälften med kort, vänta då på att få en pappersfaktura hemskickad. Därefter kan du gå till Borgåinfo och betala en del av beloppet med saldo och en del med kort. Ett annat sätt är att betala en del av kursavgiften med appen och den återstående delen via nätbanken med uppgifterna på pappersfakturan. Ta en bild av pappersfakturan, betalningen med appen samt betalningen via nätbanken. Skicka alla tre bilderna per e-post till: kombi@borga.fi.

Kursavgifter och avbokning av anmälan

Då du anmäler dig till en kurs **förbinder du dig att betala kursavgiften**. Kursavgiften är bunden till en specifik kurs och till den person som har anmält sig. Avgiften täcker undervisningen. Dessutom anskaffar och betalar de studerande för kursmaterial, läroböcker, studiebesök mm.

En avbokning av kursplats måste ske senast 7 dagar innan kursstart. Om avbokningen sker för sent, eller kursplatsen inte alls avbokas, fakturerar vi hela kursavgiften.

Man kan inte avboka genom att endast meddela läraren. Skicka meddelande om din avbokning till: kansalaisopisto@borga.fi.

Obetalda kursavgifter skickas vidare till indrivningsbyrån. Kursavgiften returneras endast om kursen inhiäras eller ifall institutet avbryter kursen. Om studerande själv avbryter kursen returneras inte återstående del av kursavgiften.

Bra att veta

- Kursdeltagarna antas till kurserna i anmälningsordning.
- Minimiantalet studerande är vanligen 10 i centrum, 8 i glesbygden och 6 i Askola.
- Deltagare på väntelista får ett personligt meddelande ifall det blir lediga platser på en kurs.
- Deltagarna meddelas per textmeddelande, e-post eller telefon om ändringar på enskilda kurser och de får en påminnelse per e-post

innan en kurs startar.

- Kursdeltagarna är försäkrade, ta vid behov kontakt med rektorn.
- Lektionernas antal är markerade med bokstaven h – en lektion varar 45 minuter.
- Gymnastikkursernas nedre åldersgräns är 15 år.
- Trä- och metallsmideskursernas nedre åldersgräns är 16 år.
- Parkering på KoMbis gård är förbjudet (parkeringen är övervakad)
- I individuell musikundervisning går man miste om sin kursplats om man är frånvarande utan att meddela eller om man är borta mera än 25 % av tiden.
- Man behöver inte meddela läraren eller kansliet vid tillfällig frånvaro från kurserna. Undantag: matlagningskurser, individuell musikundervisning och arbetskraftsutbildning.
- Ett enskilt kurstillfälle (lektion) som inhiäras ersätts i regel inte.
- Borgå medborgarinstitut har inga gratisgångar på våra kurser
- Vi förbehåller oss rätten till ändringar.

Få bevis på ditt kunande

En del av institutets kurser är markerade med studiepoängslogo. Det innebär, att det är möjligt att få registrerade studiepoäng för dessa kurser. Att avlägga studiepoäng är ändå inte obligatoriskt. Man kan fortfarande delta endast som en hobby. Om du vill avlägga studiepoäng på en kurs, meddela detta åt kursledaren genast den första lektionen. Välkommen med att prova på detta!

Den fria bildningen har fått ett nytt uppdrag, dvs en möjlighet att validera lärandet. Avlagda studiepoäng kan vara till nytta vid jobbsökning eller då man ansöker om en studieplats. Poängen gör det lättare att bevisa det kunande man har fått via studier vid medborgarinstitut, de kan ex. räknas till godo i studier på andra stadiet. Inlärningsmål och bedömningskriterier hittas i de berörda kursernas kursbeskrivning på nätanmälningsidan. Bedömningsskalan för studieprestationer är godkänd/ underkänd. Endast godkända studieprestationer överförs till Koski-databasen, enligt samma förfarande som vid andra läroanstalter. Under den första lektionen fyller studerande som vill ha studiepoäng i en blankett och godkänner därmed överföring av data. Samtidigt bör man också visa upp identitetsbevis. De egna avlagda studieprestationerna kan, med stark identifiering, granskas genom att logga in på www.studieinfo.fi



Huom!

Porvoo-infossa ei voi maksaa käteisellä. Kansalaisopiston toimistolla ei voi maksaa kurssimaksuja.

Observera!

Det går inte att betala med kontanter i Borgåinfo. Kursavgifter kan inte betalas i medborgarinstitutets kansli.

Digiopastus

Tarjoamme monta erilaista tietotekniikka- ja digikursseja. Sen lisäksi tarjoamme myös henkilökohtaista digineuvontaa. Voit tulla pyytämään neuvontaa omien digihaasteiden kanssa ja ottaa omat laitteesi mukaan. Neuvomme tietokoneiden, tablettien ja älypuhelinien käytössä.

Digirådgivning

Vi erbjuder personlig rådgivning. Du kan komma till rådgivningen för att få hjälp med dina egna digitala utmaningar. Rådgivningen gäller dator, surfplatta och smarttelefon.

Porvoon kansalaisopiston opistolaiskunta ry

Opistolaiskunta on kaikkien opiston opiskelijoiden oma yhdistys. Sen kautta voit esimerkiksi tehdä aloitteita opiston toiminnan kehittämiseksi.

Ota yhteyttä opistolaiskuntaan: Anja Pessala, puheenjohtaja, puh. 040 556 6188, Pirjo Elo, Askolan edustaja, puh. 040 543 2048

Borgå Kamratförbund rf.

Kamratförbundet ordnar kulturverksamhet såsom teaterresor och utfärder på svenska. Föreningen äger en stuga i Seitlax som kan hyras av föreningens medlemmar. Kontaktperson Kim Parviainen tel. 0400 911 204

Historia ja yhteiskunta

Historia och samhälle

Yleisöluennot / Föreläsningar

Yleisöluennot ovat kaikille tarkoitettuja maksuttomia luentoja, joihin täytyy vain ilmoittautua etukäteen.

Till de avgiftsfria öppna föreläsningarna behöver man anmäla sig. Alla är välkomna att ta del av dem.

999901 Ville Vallgrenin

170-vuotisjuhlavuosi

- To 18–19.30, 20.11.–4.12.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- 20.11. Ville Vallgrenin elämä ja hänen lumaavat naishahmonsia, Margaretha Jämbäck
- 27.11. Kyynelpulloja ja tulikoiria – Ville Vallgrenin esinetaide, Margaretha Jämbäck
- 4.12. Makoinen matka Ville Vallgrenin maailmaa, Hannele Tenhovuori

999902 Ville Vallgren 170-års jubileum

- To 18–19.30, 30.10–13.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- 30.10 Ville Vallgrens liv och hans förtjusande kvinnogestalter, Margaretha Jämbäck
- 6.11 Tärflaskor och eldhundar – Ville Vallgrens föremålskonst, Margaretha Jämbäck
- 13.11 En läcker resa till Ville Vallgrens värld, Hannele Tenhovuori

999905 Kolme näkökulmaa Porvoon kulttuurihistoriaan

- To 18–19.30, 9.–23.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Hannele Tenhovuori 6 h
- 9.4. Musiikkia maestro! – Porvoolaiset musiikin ja tanssin pyörteissä
- 16.4. Urheilun hiekä ja hurmosta Porvoon mitalla!
- 23.4. Porvoo – kirjojen kaupunki

999945 Terveellinen ravitsemus

- Ke 17.15–18.45, 8.–15.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Heljä Tuomarla 4 h
- 8.4. Ikäihmisten ravitsemus
- 15.4. Ravitsemus ja diabetes

999947 Vapaaehtoisen pelastuspalvelun peruskurssi

- La 10–14, 13.9.
 - KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
 - Marjo Kullberg 4 h
- Kurssin aikana tutustutaan Vapepan arvoihin, organisaatioon ja tehtäviin. Tutuksi tulevat hälytysryhmätoiminta, yhteistyöverkostot ja Vapepassa vapaaehtoisena toimimisen erityispiirteet. Kurssi sopii myös Vapepan kanssa työnsä puolesta, tai vapaa-ajallaan, Vapepan yhteistyöorganisaatioissa toimiville.

999954 Vähähiilistä energiaa arkeen – lämpöpumput, aurinkosähkö ja sähköautot

- Ti 18–20.15, 7.10.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Jukka Kopra 3 h

999956 Maailmankirjat sekaisin – mikä on Euroopan kohtalo?

- To 18–19.30, 2.10.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Emeritusprofessori Vesa Kanninen 2 h

999962 Unkarilaisen autoritarismin nousu

- Ke 18–19.30, 24.9.
 - Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - Heino Nyyssönen 2 h
- Luento yhteistyönä Porvoon Suomi-Unkari-seuran kanssa.

999983 Liikenneturvan Ennakoivan Ajon Koulutus®

- La 13–15.15, 8.–15.11.
 - KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
 - Jari Järvelä 6 h
- Koulutus on 65 vuotta täyttäneille kuljettajille räätälöity oma koulutus. Osana koulutusta pohditaan omia vahvuuksia ja heikkouksia kuljettajana. Liikenneturvallisuutta käsitellään keskustellen ja vuorovaikutteisesti muun muassa todellisen onnettomuustarinan avulla. Koulutus ei sisällä ajamista.

830311 Föreläsningar för anhörig- och närstående vårdare

- Ti 10–14, 10.2–24.3
- Folkhälsans Kvartersklubb, Alexanderbågen 12 B
- Nina Hongell-Ekholm och Viviane Azema 8 h

En föreläsning för dig som är närstående till någon som behöver din vård och omsorg. Du behöver inte ha avtal om stöd för närståendevård för att delta i föreläsning.

139805 Föreläsning av Anita Rosengren

- To 18–19.30, 20.11
 - Hemgården, Näverkärrsvägen 12, Söderveckoski
 - Anita Rosengren 2 h
- Anita Rosengren berättar om sin senaste långresa.

Avoin yliopisto-opetus / Öppen universitetsundervisning

139878 Ikäihmisten yliopisto:

Maailmankaikkeus

- To 13–15.30, 11.9.–20.11.
 - Cafe Aatos, Kaivokatu 37 B
 - Asiantuntijat 24 h, 50 €
- Kuka tahansa voi osallistua ikäihmisten yliopistoon, se ei edellytä minkäänlaista pohjakoulutusta, luentosarja on avoin kaikille. Kyse on asiantuntijaluentoja sujuvasta kuuntelusta, mitään "tenttejä" ei ole. Koskaan ei ole liian myöhäistä oppia jotain uutta!
- 11.9. Astrobiologia, emeritusprofessori Kirsi Lehto
- 18.9. Tähtien synty ja eksoplaneetat, tohtori Asko Palviainen
- 25.9. Avaruussää, avaruusfysiikan professori Emilia Kilpua
- 2.10 Tähdet - Maailmankaikkeuden lyhyt, FT Thomas Hackman
- 9.10. Asteroidit ja komeetat - uhka vai mahdollisuus? Elo Tuominen
- 30.10. Tähtitaivaan merkitys ihmiselämälle, tohtori Tuukka Perhoniemi
- 6.11. Kadonneen kosmoksen metsästäjät, tietokirjailija Markus Hotakainen
- 20.11. tai 27.11. ekskursio Kaivopuiston tähtitorniin

139880 Ikäihmisten yliopisto:**Arktinen alue**

- To 13–15.30, 15.1.–23.4.
- Asiantuntijat 21 h, 50 €

Tarkempi ohjelma julkaistaan tammikuun 2026 alussa!

210109 Kasvatus- ja aikuiskasvatus-tieteen perusopinnot (25 op monimuoto)

- Ti 17–19, to 18–20.15, 28.8.–11.12., 8.1.–23.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Mika Pohjanen 45 h, 415 €

Turun yliopiston uusien tutkintovaatimusten mukaan. Opinnot toteutetaan monimuoto-opintoina. Ne soveltuvat kaikille kasvatukselta, koulutuksesta ja oppimisesta kiinnostuneille. Katso lisätiedot ilmoittautumissivulla.

210110 Alkukasvatuksen perusopinnot (25 op)

- 28.8.–4.12., 8.1.–23.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Mika Pohjanen 70 h, 465 €

Turun yliopiston uusien tutkintovaatimusten mukaan. Opinnot toteutetaan monimuoto-opintoina. Tavoitteena on, että opiskelija hallitsee alkukasvatuksen perusopintoihin sisältyvien opintojen sisällöt ja toimintatavat sekä osaa soveltaa alkukasvatuksen perusopintojen tietoa lasten kanssa tapahtuvaan opetus-oppimis-vuorovaikutukseen ja kehittää omaa alkukasvatuksen asiantuntijuuttaan laaja-alaisesti.

Historia / Historia

130103 Elävää historiaa

- To 17.15–19.30, 22.1.–5.3.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Juha Vuorela 18 h, 25 €

22.1. Markkinoista maakauppaan

29.1. Merimies on eri mies

5.2. Ruukit, tehtaast ja Pietarin sepät

12.2. Autonomian ajan armeija ja itsenäisyyden ajan puolustusvoimat

26.2. Terveystietoa

5.3. Lääkinnälliset ja autonomian ajan senaatti

130106 Släktforskarklubben

- Ti 18–20.15, 13.1.–21.4.
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Peter Ragnvaldsson 42 h, 48 €

Kursen passar alla släktforskare, både nybörjare och längre hunna. Vi arbetar gärna med deltagarnas egna knepiga fall om hur man på olika sätt kan lösa fall som verkar omöjliga att lösa.

130107 Gamla handstilar för släktforskare och historiker

- Ti 18–20.15, 9.9.–2.12.
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Peter Ragnvaldsson 36 h, 40 €

Kurs för släktforskare eller historiker som är intresserade av 1600- och 1700-talets skrift och hur man ska tolka handskrivna dokument.

130108 Johdatus digitaaliseen sukututkimukseen

- La 10–16, 20.9.–4.10.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kari-Matti Piilähti 16 h, 28 €

Miten etenisin sukuni tutkimuksessa? Tervetuloa kurssille, jossa perehdyimme verkosta löytyviin kirkonkirjoihin ja niiden käyttöön sukututkimuksessa. Lisäksi aiheina lyhyesti myös DNA-tutkimus sukututkimuksen apuna, verkkoalustat ja tekstintunnistuksen apuvälineet.

130110 Geneettinen sukututkimus

- La 9.30–15.30, 4.10.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Juha Vuorela 7 h, 18 €

Käymme selkein esimerkein läpi MyHeritagen ja Genin palveluita sekä geneettistä sukututkimusta. Samoin pohdimme lähdetietojen luotettavuutta ja lähdeviitteiden tärkeyttä. Kurssin tarkoituksena on antaa kuva näiden palveluiden ilmaisista ja maksullisista palveluista sekä geenitestien hyödyntämisestä perinteisen sukututkimuksen apuna.

130111 Finn stenåldern i Borgå - Nordiskt Amatörarkeologiskt utgrävningsläger A

- Må-fre 10–16, 20–24.7
 - Jan Fast och Jemina Rajamäki 62 h, 100 €
- NAU 2026 leds av arkeolog Jan Fast och arkeolog Jemina Rajamäki och går av stapeln i två pass: NAU A den 20.7–24.7 2026 och NAU B den 27.7–31.7, varje dag kl.10-16. Utgrävningen arrangeras på Sandåsvägens stenåldersboplatz i Finnby, ca 4 km från Borgå centrum.

130112 Finn stenåldern i Borgå - Nordiskt Amatörarkeologiskt utgrävningsläger B

- Må-fre 10–16, 27–31.7
- Jan Fast och Jemina Rajamäki 62 h, 100 €

130113 Taidehistoriaa - tarueläimiä ja henkiolentoja taiteessa

- Ti 18.30–20.45, 16.9.–11.11.
 - Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - Tuija Ekegren-Sippola 24 h, 31 €
- Tutustumme eurooppalaisen kulttuurihistorian ja tarinankerronnan monenlaisiin hirviöihin, suojelijahahmoihin ja henkiolentoihin. Liikomme antiikin maailmassa, uudella ajalla sekä nykyhetken populaarikulttuurissa.

130114 Suomen sisällissodan arvoituksia Porvoossa –**Pellingin taistelu****Inbördeskrigets gåtor i Borgå – Slaget vid Pellinge**

- La ja su 10–16, 25.–26.4.
 - Jan Fast ja Jemina Rajamäki 12 h, 35 €
- Konfliktiarkeologian kenttätökurssi, joka on osa poikkitieteellistä Suomen sisällissodan kulttuuriperintöä kartoittavaa ”1918” hanketta. En fältkurs i konfliktarkeologi som är en del av det tvärvetenskapliga projektet ”1918”, som kartlägger kulturarvet från Finlands inbördeskrig.

130115 Taidehistoriaa – kuvitustaidetta ja grafiikkaa

- Ti 18.30–20.45, 20.1.–17.3.
 - Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - Tuija Ekegren-Sippola 24 h, 31 €
- Tutustumme teosten kautta eri grafiikan tekniikoihin sekä samalla eurooppalaiseen kulttuurihistoriaan ja tarinankerrontaan. Liikomme sekä menneillä vuosisadoilla että nykyhetkessä. Samalla vertailemme taiteilijoiden ammattikuvan vaihtelevuutta eri aikakausina piirtäjinä, taidemaalareina, kuvitustaiteilijoina, kaivertajina ja graafikoina.

130118 Från Eden till Apokalypsen: introduktion till Bibeln

- Må 18–20, 10.11–8.12
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Mia Andersén-Löf 13 h, 18 €

Välkommen med på en fascinerande resa i Bibelns värld! Kursen erbjuder en djupdykning i Bibelns tillkomsthistoria, kulturella kontext och symbolik.

Yhteiskunta / Samhälle

139801 Bystugusittarna, Svartså

- Ons 10–11.30, 27.8, 24.9, 22.10, 19.11. 28.1, 25.2, 25.3, 22.4
 - Bystugan, Svartsåvägen 148
 - Kristina Särkkä 16 h, 16 €
- Vi är en grupp seniorer, som samlas för samtal i Svartså Marthastuga. Varmt välkommen med i gänget!

Huom!

Suomenkieliset kurssit ovat mustalla tekstillä ja ruotsinkieliset sinisellä tekstillä.

Obs!

De finskspråkiga kurserna har svart text och de svenskspråkiga har blå text.

Kaksi-
kielinen/
tväspråkig

139803 Vessökretsen

- Ti 16–18.15, 30.9, 28.10, 25.11, 27.1, 24.2, 31.3, 28.4
- Svensborg, Vessövägen 191
- Birgitta Lindén 21 h, 19 €

Vi diskuterar aktuella ämnen i samhället och trivs tillsammans. Nya intresserade deltagare är alltid varmt välkomna med!

320226 Ikäihmisten virikepiiri

- Ti 10–11.30, 9.9.–25.11., 13.1.–21.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Mika Pohjanen 50 h, 36 €

Virikepiiri on suunnattu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kulttuurista, psykologiasta tai yhteiskunnallisista aiheista. Kurssilla käsitellään vaihtelevia teemoja, joista sovitaan yhdessä opettajan kanssa. Osallistujat saavat mahdollisuuden syventää tietämystään, kehittää ajatteluaan ja jakaa mielipiteitä ja kokemuksiaan muiden kanssa.

139882 Suuret filosofit

- Ti 18–20.15, 9.9.–25.11., 13.1.–21.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Petri Kulmala 75 h, 50 €

Kurssin tavoitteena on filosofian historian merkittävimpien ajattelijoiden pääajatuksen oppiminen ja tätä kautta oman ajattelun taitojen kehittäminen. Kurssilla opiskelemme filosofiaa perehtymällä sen tärkeimpiin klassikoihin filosofian historiassa. Opiskelemme yhtä klassikkoajattelijaa per kerta etenemällä antiikin filosofian keskialalle, siitä uuteen aikaan ja päätynyt nykyfilosofian tärkeimpiin klassikoihin.

139884 Filosofinen kahvihetki

- Ma 16.30–18, 15.9.–13.10.
- Mika Kempas 6 h, 27 €

Nauti kahvi tai teetä ja liity seuraamme keskustelemaan perusasioista: Kannattaako itsensä kanssa murehtia asioita ennalta ja kysyä ”entä, jos” tai vastata ”mitä sitten”? Onko helpompaa elää aavistuksen vai kokemuksen varassa. Aiheista huolimatta, emme anna pipon kiristää päätä, vaan käymme levollisia keskusteluja.

320207 Sijoittamisen alkeet

- Ma-ke 17–20.15, 3.–12.11.
- Heikki Karhama 16 h, 44 €

Tutustumme sijoittamisen alkeisiin, sijoittajan tiekarttaan, mistä lähteä liikkeelle, mitä täytyy tietää ennen kuin aloittaa sijoittamistoiminnan. Tutustumme mistä ja miten etsiä osakekurssit, mitä yleisimmät sijoittamisen perussanat tarkoittavat, missä luuraa kuluja ja miten ne havaitsee. Kurssi soveltuu kaikille sijoittamista harkitseville tai oman talouden parantamista suunnitteleville.

320214 Varallisuuden siirto lapselle

- Ma-ti 17–19.15, 15.–16.9.
- Heikki Karhama 6 h, 14 €

Luennossa keskitymme lapsen verovapaaseen tukemiseen. Opimme lahjaverotuksen perustoimintaa. Miksi joskus kannattaa toimia hieman toisin ja mitä sillä saavutetaan.

320216 Aikuistuvan oman talouden hallinta

- To-pe 17–19.15, 18.–19.9.
- Heikki Karhama 6 h, 10 €

Kurssilla opimme menetelmiä hallita omaa taloutta sekä välttämään pikavipit sekä muut epäedulliset lainat.

320219 Sijoittaminen edistyneemmille

- Ma-ke 17–20.15, 17.–26.11.
- Heikki Karhama 16 h, 44 €

Tutustumme sijoittamisen toimintalogiikkaan, miten sijoitusmaailma toimii, riskiin ja tuottoon sekä näiden keskinäiseen suhteeseen, sijoitustuotteiden riskiluokitukseen sekä miten luokitusta luetaan ja tulkitaan. Tutustumme erilaisiin sijoitustuotteisiin kuten osakesäästäminen, osakesäästötili, arvo-osuustili, yleis- ja erikoissijoitusrahastot.

830313 Kurs i Babyberöring

- Ma 12–13.30, 15.9.–13.10
- Folkhälsans Kvartersklubb, Alexanderbågen 12 B
- Sofia Eriksson 8 h, 40 €

Folkhälsan ordnar en kurs i babyberöring för småbarnsfamiljer. Babyberöring, som också kallas babymassage, är en möjlighet att fördjupa och utveckla samspelet mellan föräldrar och barn. I kurspriset ingår handbok samt mellanmål. Kursen lämpar sig för barn under 1 år.

999958 Schackklubben

- Ons 17.45–20.30, 10.9.–26.11, 14.1.–15.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Frank Eisentraut 80 h, ingen avgift

Håll hjärnan i trim! Kom med och spela schack! Både avancerade spelare och nybörjare är välkomna till denna kurs.

999964 Shakkikerho

- Ke 18–19.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Petri Kulmala 48 h, 58 €

Haluatko oppia kuningaspelin eli shakin säännöt tai osaatko jo pelata shakkia? Oletko jo pelannut shakkia pidempään? Kurssille ei ole esitietovaatimuksia ja kurssille voi ilmoittautua tuntematta shakin sääntöjä. Kuitenkin myös jo pidempään shakkia pelanneet saavat varmasti riittävästi haasteita. Kerhossa pelataan shakkia mutta myös tutkaillaan shakkitehtäviä tai katsotaan esimerkiksi mestaripelejä.

etä

etä

etä

999970 Vapaaehtoisen pelastuspalvelun etsinnän peruskurssi

- La 9–17, 11.10.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Marjo Kullberg 8 h, 30 €

Kurssi on tarkoitettu Vapepa-verkoston etsintätoiminnasta kiinnostuneille. Kurssille osallistumisen edellytyksenä on Vapepan Peruskurssin suorittaminen, ellei osallistujalla ole aiempaa kokemusta Vapepassa toimimisesta. Kurssilla käsitellään yleisimmin käytettävät etsintämenetelmät, harrastuksessa tarvittavat varusteet. Syvennyttään Vapepan toiminnan ja viranomaisyhteistyön periaatteisiin, henkilökohtaisen valmiuteen ja vastuisiin.

999972 Vapaaehtoisen pelastuspalvelun ensihuollon peruskurssi

- La 9–17, 29.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Marjo Kullberg 8 h, 30 €

Kurssi on tarkoitettu Vapepa-verkoston ensihuollon toiminnasta kiinnostuneille. Kurssille osallistumisen edellytyksenä on Vapepan Peruskurssin suorittaminen, ellei osallistujalla ole aiempaa kokemusta Vapepassa toimimisesta. Kurssilla käsitellään ensihuollollisia tilanteita, joissa viranomaiset voivat kutsua tuekseen Vapepan vapaaehtoisia. Näitä ovat esim. liikenteen ohjaus, maasto- ja rakennuspalojen tukitoimet, terveyttä uhkaavat epidemiat, vesikriisit ja erilaiset onnettomuudet.

999974 Vapaaehtoisen pelastuspalvelun viestin peruskurssi

- La 9–17, 24.1.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Marjo Kullberg 8 h, 30 €

Kurssi on tarkoitettu Vapepa-verkoston viestitoiminnasta kiinnostuneille. Kurssille osallistumisen edellytyksenä on Vapepan Peruskurssin suorittaminen, ellei osallistujalla ole aiempaa kokemusta Vapepassa toimimisesta. Erilaisissa hätä- ja häiriötilanteissa viranomaiset kutsuvat vapaaehtoisia tukitehtäviin. Kurssilla käsitellään millä viestivälineillä ja -menetelmillä Vapepan vapaaehtoiset hälytystilanteissa toimivat.

999976 Vapaaehtoisen pelastuspalvelun johtopaikkatoimijan peruskurssi

- La 9–17, 14.2.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Marjo Kullberg 8 h, 30 €

Kurssi on tarkoitettu Vapepa-verkoston johtopaikkatoiminnasta kiinnostuneille. Osallistujalta edellytetään Vapepan etsinnän, ensihuollon ja/tai viestikurssien suorittamista ennen johtopaikkatoimijan koulutukseen osallistumista. On toivottavaa myös, että henkilöllä on jo kokemusta harjoitus- tai hälytystoimintaan osallistumisesta.

Teatteri- ja sanataide

Ord- och scenkonst

110225 MONENA, draamakurssi nuorille (13–29-v.) / MONENA, drama course for young people (13–29 years)

- Ti 16.30–19, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Nuorisotila Zentra, Mannerheiminkatu 20
- Tarja Hiltunen 72 h, 79 €

Kurssilla valmistetaan teatteriesitys ja esitykset keväälle 2026.

110227 RONDO – teatteria senioreille

- Ti 17–19.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Porvoon Teatteri, Värikinkatu 4
- Tuovi Putkonen 72 h, 79 €

Ryhmässä harjoitellaan teatteri-ilmaisun taitoja kuten puheilmaisua, roolin esittämistä, monologeja, dialogeja sekä teatteriesityksen dramaturgiaa.

110231 Revyyteatteri / Revyteater

- Ma 17–19.30, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- Hammar Ungdomsförening, Leipurinmäki 8
- Tarja Hiltunen 72 h, 79 €

Kurssilla harjoitellaan revyyteatterin näyttelijäntyötä, musiikkia ja laulua sekä valmistetaan esitys. Tässä ryhmässä on hyvää menoa ja huumoria! Esityskielet suomi/ruotsi. *På kursen övar vi spela teater i revyer, musik, sång och förbereder en föreställning. Det är fart och humor i den här gruppen! Föreställningen sker på både finska och svenska.*

Kaksi-
kielinen/
tväspråkig

110234 Teatterikurssi Monologi-Dialogi

- La ja su 10–15, 25.10.–9.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Tarja Hiltunen 20 h, 42 €

Kurssilla tutustutaan erilaisten harjoituksien kautta tekstin tulkintaan dialogissa ja monologiassa.

110235 Theatre Group

- Ma 18.15–19.45, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- Grand, Piispankatu 28
- Maria Alexaki 48 h, 91 €

Open to everyone, both Finnish and international participants. If you have been wanting to add international spirit to your evenings and explore your creative potential through engaging in theatrical exercises and group games, this group is for you.

In
English

110247 Improvisaation alkeiskurssi

- Pe 18–20.30, 24.10.–28.11.
- Taidetehdas, Musiikkistudio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Johan Eichhorn 18 h, 38 €

Kurssilla pidetään hauskaa ja opitaan improvisaation tekniikoita rennolla otteella.

110249 Improvisaation laboratorio

- Pe 18–20.30, 16.1.–24.4.
- Taidetehdas, Musiikkistudio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Johan Eichhorn 39 h, 43 €

Kurssilla syvennetään yhdessä improvisaation tekniikoita, kohtauksia ja eri muotoja.

Kirjallisuus / Litteratur

110217 Paistaa se päivä risupartaankin

- Ma 18–20.30, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Iiro Kajas 72 h, 79 €

KoMbin lausujat lähestyvät sananlaskuja mielensä mukaan ja sujahtavat niistä aiheeseen sopiviin runoihin.

130104 Hitta dina ord: att skriva sig till ökad självförståelse

- Ons 17.30–19, 10.9.–26.11.
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Guni Mickels Kokwe 22 h, 32 €

Utforska skrivandet som en väg till ökad självinsikt. Skrivande kan hjälpa oss förstå oss själva bättre, finna ord för att det som är svårt att uttrycka, återupptäcka det vi nästan glömt om oss själva.

130227 Kirjallisuusiiri

- Ke 18–19.30, 10.9.–12.11., 14.1.–8.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Tuula Lukic 18 h, 38 €

Tervetuloa antoisien keskustelujen kirjallisuusiiriin! Kirjallisuusiiri on kaikille kirjallisuudesta kiinnostuneille.

130237 Tarinoita elämästäni

- Pe 10–11.30, 12.9.–21.11., 16.1.–24.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jouko Sirola 42 h, 49 €

Tule kirjoittamaan elämäntarinas!

Opintoryhmässä kirjoitetaan tarinoita elämän varrelta, lapsuudesta, perhe-elämästä, juhlista jne. Kurssiin kuuluu myös henkilökohtaisia palautteita.

130239 Konkari kirjoittajien elämäntarinakurssi

- Pe 13–15.30, 12.9.–21.11., 16.1.–24.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jouko Sirola 56 h, 60 €

Jatkokurssi Porvoon elämäkerrallisen kirjoittamisen konkari: Syvennä ja rikasta tarinoidesi kerroksia! Vähintään kahden vuoden kurssikokemuksella varustettuina laajennamme ja monipuolistamme kerronnan keinoja, tuotamme dynaamisempaa tekstiä ja analysoimme menneiden kurssien oppia.

130247 Luova kirjoittaminen, syksy

- Ti 17–19.15, 16.9.–11.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Senni Kulmala 32 h, 35 €

Haaveiletko kirjoittamisella varustusta ajasta ja kehitymisestä kirjoittajana? Tule mukaan kerran viikossa pidettävälle sanataidematkalle, jonka aikana saat totisesti kirjoittaa.

130248 Luova kirjoittaminen, kevät

- Ti 17–19.15, 20.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Senni Kulmala 40 h, 44 €

130249 Kirjailijan polulla eksyessä, syksy

- Pe 18–20.30, 19.9.–28.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Mark Mallon 18 h, 38 €

Kurssilla kirjoitetaan kaunokirjallista proosaa ja runoa, joissa pyritään tarkkoihin ja yllättäviinkin sisäisiin ja ulkoihin havaintoihin. Kirjoittamalla tarkastellaan, millaiset mielensisäiset – ja kirjallisuuden lajityyppien väliset – rajat ja juonteet edesauttavat tai haittaavat kirjoittamista.

130250 Kirjailijan polulla eksyessä, kevät

- Pe 18–20.30, 16.1.–24.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Mark Mallon 24 h, 50 €

130251 Kirjan vaiheet: kirjan matka ideasta painotuotteeksi

- La 12–15.15, 7.–14.3.
 - KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
 - Vappu Helmisaari ja Iida Simes 8 h, 120 €
- Kirjan tekeminen sen kirjoittamisesta lähtien on yleensä monia ihmisiä työllistävä prosessi. Aika kirjan ideasta valmiiksi teokseksi kestää puolesta vuodesta moniin vuosiin.

Kielet / Språk

Tervetuloa opiskelemaan kieliä KoMbiin!
Kursseja on sekä aloittelijoille että edistyneille ja kaikille siltä väliltä. Useimmilla kursseilla opetuksen tukena on oppikirja, jonka opiskelija hankkii itse. Kielikurssien taitotasokuvaukset mainitaan viimeisenä kurssikuvauksessa (esim. A2). Ne ovat suuntaa antavia (katso oheiset kieliportaatt).

Välkommen att studera språk på KoMbi!
Bland vårt kursutbud hittar du språkkurser för både nybörjare och längre hunna - och allt där emellan. Många språkkurser förutsätter att man köper kursbok. Språkkursernas nivåbeskrivningar nämns sist i kursbeskrivningen (t.ex. A2). De är riktgivande och visar ungefär på vilken nivå kursen går (se språktrappan här intill).

Suomi / Finska

120102 Suomi 1 alkeet – Finnish for beginners

- Ti ja to 17–18.30, 9.9.–27.11., 13.1.–21.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Saana Jukarainen 96 h, 53 €

Kurssilla opit ja harjoittelet suomea arjen tilanteissa. Oppikirja: No niin 1!. Opiskelija hankkii oppikirjan itse. A1

120104 Suomi 1 alkeet intensiivisesti, kevät

- Ti 17–19.15, 27.1.–28.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Sara Ihalainen 39 h, 22 €

Opetuskieli suomi. Oppikirja: Suomen mestari 1 (uusin painos) alusta. Opiskelija hankkii oppikirjan itse. A1

120107 Suomi 1–2 tehokertaus

- Ma 17–19.15, 15.9.–1.12.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Tarja Augustsson 33 h, 36 €

Kurssi sopii noin vuoden suomea opiskelleille ja alkeiden kertailijoille. Tehokasta harjoittelua! Opetuskieli suomi. Oppikirja: Suomen mestari 1 ja 2. A1–A2

120110 Suomi 2 jatkokurssi

- Ti ja to 18.40–20.10, 9.9.–27.11., 13.1.–21.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Saana Jukarainen 96 h, 53 €

Opit suomea tosielämän asiointitilanteita varten. Oppikirja: No niin 2. Opiskelija hankkii oppikirjan itse. A2–B1

120112 YKI – suomi 1, syksy

- Ti 17–18.30, 9.9.–25.11.
 - Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - Niina Nybacka-Salmela 22 h, 24 €
- Oletko menossa YKI-testiin? Tule treenaamaan tälle suomen kurssille! Opetuskieli suomi. Oppikirja: YKIÄ kohti alusta. Opiskelija hankkii itse oppikirjan. A2–B1

120113 YKI – suomi 1 jatkuu, kevät

- Ti 17–18.30, 27.1.–28.4.
 - Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - Niina Nybacka-Salmela 26 h, 29 €
- Tule jatkamaan treenausta YKI-testiin! Oppikirja: YKIÄ kohti. Opiskelija hankkii itse oppikirjan. Myös uudet opiskelijat ovat tervetulleita! A2–B1

120115 YKI – suomi 2, syksy

- Ke 17.30–19, 17.9.–3.12.
 - Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - Niina Nybacka-Salmela 22 h, 24 €
- Lisää treenausta YKI-testiin! Oppikirja: YKIÄ kohti. Opiskelija hankkii itse oppikirjan. Myös uudet opiskelijat ovat tervetulleita! B1

120116 Suomi keskustelu – Uskalla puhua, syksy

- Ke 17.30–19, 10.9.–26.11.
 - KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
 - Sinikka Vartiainen 22 h, 24 €
- Kurssilla opit ja harjoittelet helppoa keskustelua. Opettajan materiaali. B1

120117 Suomi keskustelu – Uskalla puhua, kevät

- Ke 17.30–19, 14.1.–15.4.
 - Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - Sinikka Vartiainen 26 h, 29 €
- Kurssilla opit ja harjoittelet helppoa keskustelua. Opettajan materiaali. B1

120119 Suomi kaunokirjallisuuden avulla

- Ti 18.40–20.10, 20.1.–3.3.
 - Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - Niina Nybacka-Salmela 12 h, 16 €
- Luemme yhdessä ja keskustelemme suomeksi. Sovimme yhdessä luettavat tekstit. B1

Ruotsi / Svenska

120200 Swedish for beginners

- Ma 18.40–20.10, 8.9.–1.12, 12.1.–20.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jenna Romberg 50 h, 29 €

Svenska för nybörjare. The course will be taught in Swedish and English. A1

120201 Svenska 4

- Ma 17–18.30, 8.9.–1.12, 12.1.–20.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jenna Romberg 50 h, 29 €

If you know some basic Swedish from before, or slept through Swedish class in school, this is the course for you! The course will be taught in Swedish and English. A2

120204 Svenska för dig som jobbar med barn

- To 14.30–16, 18.9.–13.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jenna Romberg 16 h, 22 €

Kurssi on suunniteltu erityisesti henkilöille, jotka työskentelevät pienten lasten parissa ja kaipaavat ruotsin kielen taitojensa päivytystä. Ei ihan aloittelijoille. A1–A2

120206 Pokkaruotsi

- Ti 10–11.30, 16.9.–2.12, 13.1.–7.4.
- KoMbi-huset, Mannerheiminkatu 15
- Jenna Romberg 46 h, 61 €

Kom och prata svenska så du inte glömmar allt du lärt dig! Allt behöver inte vara rätt från början. A2–B1

120212 Ruotsia monipuolisesti

- Ke 18–19.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Milja Nybom 48 h, 63 €

Rohkaistu käyttämään ruotsia arjessasi! Laajenna sanavarastoa ja opi ilmaisemaan omia ajatuksiasi ruotsiksi. Oppikirja sovitaan yhdessä. A2–B1

120231 Ruotsia keskustellen ja kuunnellen

- Ke 16.30–18, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Milja Nybom 48 h, 63 €

Tarvitsetko varmuutta ruotsin puhumiseen töissä tai arjessasi? Tällä keskustelukurssilla sanavarastosi ja rohkeutesi karttuu! A2–B2

Englanti / Engelska

120300 Englanti alkeet – English for beginners

- Ke 17.00–18.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Jutta Ollila 48 h, 63 €

Aloitamme aivan alusta, mutta etenemme ripeästi! Oppikirja: Everyday English Starter. A1

In English

etä



Kieliportaati



A1 Ei aiempia kielen opintoja tai osaa yksinkertaisia, arjen ilmaisuja ja peruslauseita. Enkla, vardagliga uttryck och grundläggande fraser.	A2 Ymmärtää selkeää, yksinkertaista puhetta tutuista aiheista. Osaa kirjoittaa lyhyitä tekstejä. Enkelt och tydligt tal om vardagliga och bekanta ämnen, samt skriva korta, enkla texter.	B1 Kommunikoi tavanomaisimmissa tilanteissa, ymmärtää olennaisen puheesta ja tekstistä. Tal i normalt tempo om bekanta ämnen, göra sig förstådd i de flesta vanliga situationer.	B2 Ymmärtää yleiskieltä useimmissa tilanteissa, yksityiskohdissa vielä horjuvuutta. Tal om allmänna ämnen, även om detaljer kan bereda svårigheter.	C1 Ymmärtää kaikenlaista normaalitempoista puhetta ja eri tekstilajeja. Sujuva ja monipuolinen kielitaito. Allt slags tal i normalt tempo samt olika typer av texter. Flexibelt och mångsidigt språk.
---	--	---	--	--

MEETING POINT

Meeting Point on kaikille maahanmuuttaneille tarkoitettu tapaamispaikka. Meeting Point -kurssit ovat ilmaisia porvoalaisille. Voit opiskella suomea, harjoitella digitaitoja, tehdä käsitöitä sekä harrastaa teatteria.

Voit katsoa kursseja ja ilmoittautua verkkosivulla: opistopalvelut.fi/porvoo. Suora linkki Meeting Point -kursseihin:



Kurssit ovat maksuttomia. Kurssipaikka on POMO-talo, Aleksanterinkatu 20

120131 ABC kirjaimia ja sanoja suomeksi

- Ke 10–11.30, to 12–13.30, 10.9.–27.11., 14.1.–23.4.

- Saana Jukarainen 98 h

Kurssilla harjoitellaan suomen kielen äänteitä ja kirjaimia rauhalliseen tahtiin. Kurssi sopii juuri Suomeen tulleille ja luku- ja kirjoitustaitoja harjoitteleville. A1

120132 Suomi 1A

- Ma 12–13.30, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- Saana Jukarainen 48 h

Kurssilla opiskellaan suomea aivan alusta lähtien. Finnish for Beginners. A1

120133 Suomi 1B

- Ke 14–15.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Saana Jukarainen 48 h

Kurssilla opiskellaan suomea aivan alusta lähtien. Finnish for Beginners. A1

120134 Suomi 1–2

- Ma 14–15.30, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- Saana Jukarainen 48 h

Kurssilla jatketaan suomen kielen opiskelua. A1–A2.1

120136 Suomi 2–3, enemmän suomea

- To 14–15.30, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- Saana Jukarainen 48 h

Kurssilla opitaan lisää jokapäiväisessä elämässä tarvittavaa suomen kielen taitoa. A2–B1

120141 Digituki maahanmuuttajille

- Ma 15.30–17, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jari Kaijanen 48 h

Monikielinen digiopastus. Neuvomme jokaista henkilökohtaisesti omien tietokoneiden, tablettien ja älypuhelinien käytössä. Kyseessä ei ole ryhmäopetus. Multilingual digital guidance.

120138 Käsityön opetusta maahanmuuttajille

- Ti 13–16, 16.9.–25.11., 20.1.–31.3.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Päivi Kovanen 80 h

Kurssilla tehdään käsitöitä eri tekniikoilla esim. ommellen, neuloen ja virkaten. Kurssilla opiskelijat pääsevät toteuttamaan itseään, kehittämään omia taitojaan sekä opiskelemaan suomea.

120135 Liikunta

- Ke 12–13.30, 3.9.–26.11., 7.1.–15.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Ulla-Marja Ritari 52 h

Tervetuloa kurssille, jossa yhdistyvät suomen kielen puhuminen/kuuntelu sekä liikunnan ilo mukavassa ilmapiirissä. Kurssilla voi olla kuntosaliharjoittelua tai ryhmäliikuntaa osallistujien toiveiden ja ryhmäkoon mukaan. Olipa tavoitteesi kehittää kielitaitoasi tai parantaa fyysistä kuntoasi, tämä kurssi antaa siihen mahdollisuuden.

120142 Respect-musikaali – monikielinen draamakurssi - Multilingual drama course

- Ke 15.15–17.30, 10.9.–26.11., 7.1.–18.3.

- Grand, Piispankatu 28

- Tarja Hiltunen 42 h, maksuton

Kurssilla tutustutaan teatteriin käyttäen jokaisen vahvuuksia mm. musiikkia, tarinoita ja tanssia. Ryhmä valmistaa musikaalin. Esitykset maaliskuussa. In this drama course, everybody will bring their own strengths in music, stories, and dance. Together we will prepare a musical. Performances in March.

120305 Englannin kielikylpy, syksy

- To 17.15–18, 4.9.–27.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Ronja Tamminen 12 h, 30 €

Aikuinen-lapsi-kurssi. Sopii noin 5–7-vuotiaille ja mukaan voi ottaa vaikka vanhemman, isovanhemman tai kummin. Herätellään lapsen kiinnostusta englannin kieleen yhdessä!

120306 Englannin kielikylpy, kevät

- To 17.15–18, 15.1.–16.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Ronja Tamminen 12 h 30 €

120310 Next Step

- Ma 12–13.30, 8.9.–1.12., 12.1.–13.4.

- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jenna Romberg 48 h, 53 €

This course is for you who have some basic English skills but want to learn more. A1–A2

120315 Active Citizens

- Ma 10–11.30, 1.9.–24.11., 5.1.–20.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 52 h, 69 €

Aloita viikkosi virkistämällä käytännön englantia mukavassa seurassa! Oppikirja sovitaan yhdessä. A2 alkaen

120318K Englantia matkailijoille jatkuu

- Ti 14.15–15.45, 2.9.–25.11., 13.1.–21.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 52 h, 69 €

Käytännön kommunikaatiotilanteita matkoilla. Mukana teemasanoja ja fraaseja. Myös uudet opiskelijat tervetulleita! Oppikirja: Around the World, kpl:sta 8. A2 alkaen

120321 Around the World

- Ti 12–13.30, 2.9.–25.11., 13.1.–21.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 52 h, 69 €

Tule verryttelemään aivojasi ja englannin suullista taitoa matkailuenglannin parissa mukavassa seurassa! Oppikirja: Around the World alusta. A2 alkaen

120351 Young at Heart – Autumn

- Ti 14–15.30, 9.9.–25.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jenna Romberg 22 h, 29 €

Kohtaamispaikka, jossa mieli virkistyy ja englannin taito karttuu. Opettajan materiaali. B2

120352 Young at Heart - Spring

- Ti 14–15.30, 13.1.–7.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jenna Romberg 24 h, 32 €

120360 Morning Club Conversation – Autumn

- To 10–11.30, 4.9.–27.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 24 h, 32 €

Legendary Morning Club continues! Pyrimme monipuoliseen kielitaitoon ja hauskanpitoon. B2

120362 Morning Club Conversation – Spring

- To 10–11.30, 8.1.–23.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 28 h, 37 €

120370 Keep up your English

- Ti 12–13.30, 9.9.–2.12., 13.1.–14.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jenna Romberg 50 h, 66 €

This course is for you who want to practise and develop your spoken English and vocabulary in good company. B2

120375 English Club Autumn

- Ke 19.10–20.40, 10.9.–26.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Colum Mac Oireachtaigh 22 h, 29 €

The English Club welcomes both old and new members! Come and practise your English with a native speaker. B2

120376 English Club Spring

- Ke 19.10–20.40, 14.1.–15.4.
- POMO-talo, Aleksanterinkatu 20
- Colum Mac Oireachtaigh 26 h, 34 €

Saksa / Tyska**120410 Saksa alkeet – Freut mich 1**

- Ke 18–19.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Olivier Lukengu 48 h, 63 €

Saksaa ihan alusta käytännönläheisesti. Myös kulttuuri- ja tapatietoutta. Oppikirja: Freut mich 1 (uusin). A1

120415 Saksa 2 – Freut mich 2

- Ma 18–19.30, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Olivier Lukengu 48 h, 63 €

Sopii noin 3 vuotta opiskelleille. Jatkamme harjoittelua arkitilanteissa. Oppikirja: Freut mich 2 kpl:sta 5. A1–A2

120417 Friska upp din skoltyska

- To 17.30–19, 11.9.–27.11, 15.1.–23.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Anna Salmensaari 48 h, 63 €

Repetera och bygg vidare på grunderna i tyska språket – med fokus på vardagliga situationer och enkel konversation. A2–B1

120460 Herzlich willkommen – keskustelu

- Ti 17.30–19, 9.9.–25.11, 13.1.–14.4
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Sinikka Vartiainen 48 h, 63 €

Saksan keskustelua sinulle, joka haluat virkistää ja syventää kielitaitoasi. Opettajan materiaali. B2

120470 Treffpunkt

- Må 18–19.30, 8.9.–24.11, 12.1.–13.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Frank Eisentraut 48 h, 63 €

Ein Konversationskurs, der für jeden etwas hat. B2

Ranska / Franska**120500 Franska 1**

- To 17–18.30, 11.9.–27.11, 15.1.–23.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Pascal Marie 48 h, 63 €

Nybörjarkurs där du får lära dig grunderna som behövs för att kommunicera i vardagen eller under semesterresan. Kursbok: Escalade 1 (text- och arbetsbok). A1

120501 Ranskaa matkailijoille – bon voyage!

- Ti 16.30–18, 13.1.–21.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 28 h, 37 €

Sopii ripeälle aloittelijalle tai jo vähän ranskaa osaavalle. Paljon suullista harjoittelua. A1

120502 Ranska 1 jatkuu

- Ke 17–18.30, 3.9.–26.11., 7.1.–15.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 52 h, 69 €

Sopii noin vuoden opiskelleille ja alkeiden kertailijoille. Oppikirja: Chez Olivier 1 kpl 6 alkaen. A1

120503 Ranska 2

- Ma 17–18.30, 1.9.–24.11., 5.1.–20.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 52 h, 69 €

Kurssi sopii noin 3 vuotta opiskelleille ja kertailijoille. Oppikirja: Chez Olivier 2 alusta. A2

120504 Ranska 3

- To 17–18.30, 11.9.–4.12.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Kirsti Rautio 24 h, 32 €

Kurssi sopii noin 3–4 vuotta ranskaa opiskelleille. Kertaamme tarvittaessa. Tavoitteena sujuvoittaa erityisesti suullista ilmaisua. Oppikirja sovitaan yhdessä. A2–B1

120511 Fortsättningskurs i franska

- To 18.30–20, 11.9.–27.11, 15.1.–23.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Pascal Marie 48 h, 63 €

För dig som behärskar grunderna och vill utveckla din kompetens eller piffa upp din skolfranska. A2



120540 Parlez avec Olivier

- To 17–18.30, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Olivier Lukengu 48 h, 63 €

Helppoa keskustelua natiiviopettajan kanssa. Sopii noin 5 vuotta opiskelleille. Tule virkistämään suullista kielitaitoasi! B1

120550 Osez parler – Conversation

- Ke 18–19.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Marie Vignone 48 h, 63 €

Venez rejoindre un groupe sympathique où il est agréable de discuter de tout et de rien. Vous vous sentirez bien à l'aise. B2

Venäjä / Ryska

120601 Venäjä alkeet

- Ma 17–18.30, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Marina Vartiainen 48 h, 63 €

Tule oppimaan venäjää aakkosista lähtien! Harjoittelemme ääntämistä, lukemista ja kommunikointia rauhallisesti. Oppikirja: Kafe Piter 1. A1

120604 Venäjä Kafe Piter 2

- Ma 17–18.30, 8.9.–24.11.2025, 12.1.–20.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Sara Ihalainen 48 h, 63 €

Kurssi sopii 2–3 vuotta opiskelleille. Oppikirja: Kafe Piter 2 alusta (uusin painos). A1–A2

120606 Venäjä Pora 3

- Ma 10–11.30, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Marina Vartiainen 48 h, 63 €

Sopii noin 4 vuotta opiskelleille. Monipuolista kommunikointia venäjäksi. Oppikirja: Pora 3 alusta. A2–B1

Espanja / Spanska

120700 Espanja alkeet – Buenas Migas 1

- Ti 15.35–17.05, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Maria Alexaki 48 h 63 €

Aloitamme espanjan kielen opiskelun ihan alusta, mutta ripeästi! Oppikirja: Buenas Migas 1 (uusin painos). A1

120701 Espanja alkeet

- Ma 17–18.30, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.

Josefa Ivorra 48 h, 63 €
Opit selviämään espanjaksi arjessa ja matkoilla. Paljon puheharjoittelua. Oppikirja: Buenas Migas 1 (uusin painos). A1

120702 Spanska 2

- To 17.30–19, 11.9.–27.11, 15.1.–23.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Siri Ahlroth 48 h, 63 €

Fortsättning på nybörjarkurs i spanska. Passar också dig som inte gått kurs 1 men har lite förkunskaper. A1

120704 Espanja alkeet jatkuu – Buenas Migas 1

- Ti 16.30–18.00, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Päivi Salento 48 h, 63 €

Espanjan alkeiden jatkokurssi, sopii noin vuoden opiskelleille. Oppikirja: Buenas Migas 1 (uusin painos) jatkuu kpl 6. A1

120706 Perfecto 2

- Ti 19–20.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Lourdes Markkanen 48 h, 63 €

Jatkamme espanjaa runsain puheharjoituksin. Harjoittelemme tehokkaasti mm. matkailufraaseja ja sanastoa. Oppikirja: ¡Perfecto! 2 alusta. A1–A2

120707 Espanja Buenas Migas 2 alkeisjatko

- Ke 18–19.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Miguel Valero Roura 48 h, 63 €

Sopii noin 1–2 vuotta opiskelleille. Parannamme käytännön kielitaitoa ja suullista ilmaisua. Oppikirja: Buenas Migas 2 jatkuu kpl 8. A1–A2

120712 Espanja – Perfecto 2 jatkuu

- Ma 17–18.30, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Lourdes Markkanen 48 h, 63 €

Kurssilla vahvistamme erityisesti suullista kielitaitoa ja saamme varmuutta puhumiseen. Kurssi soveltuu noin 2–3 vuotta espanjaa opiskelleille. Oppikirja: ¡Perfecto! 2 kpl:sta 5. A2

120710 Espanja – Buenas Migas 3

- Ti 17.15–18.45, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Lourdes Markkanen 48 h, 63 €

Kurssi sopii noin 3–4 vuotta espanjaa opiskelleille. Paljon puheharjoittelua. Oppikirja: Buenas Migas 3. A2–B1

120716 Fortsättningskurs i spanska

- Ons 15–16.30, 10.9.–26.11, 14.1.–15.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Cristian Casuscelli 48 h, 63 €

Gå med i vår fortsättningskurs i spanska och förbättra din förmåga att kommunicera, t.ex. på resan eller med spansktalande bekanta. Undervisning på spanska och engelska. A2

120718 Poco a poco

- Ons 17–18.30, 10.9.–26.11, 14.1.–15.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Cristian Casuscelli 48 h, 63 €

Förbättra din spanska med en kurs fokuserad på praktisk tillämpning! Undervisning på spanska och engelska. A2–B1

120720 Espanja – Perfecto 3

- Ma 18.45–20.15, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Lourdes Markkanen 48 h, 63 €

Sopii muutaman vuoden espanjaa opiskelleille. Oppikirja: ¡Perfecto! 3 alusta. A2–B1

120755 Espanja – Avanzamos

- Pe 15.30–17, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Päivi Salento 48 h, 63 €

Kurssilla syvennämme vapaa-ajan teemaa, sekä kulttuuriaiheita ja yhteiskunnallisia kysymyksiä. Oppikirja: Avanzamos alusta. B1–B2

120765 Conversaciones en español

- Ma 15–16.30, 25.8.–27.10.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Maria Alexaki 18 h, 24 €

¡Bienvenidos al grupo de comunicación en español! Opettajan materiaali. A2 alkaen.

Huom! Ilmoittautuminen jo 8.8. alkaen.

120770 Hablando sin fronteras

- Ti 18–19.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Miguel Valero Roura, 48 h, 63 €

¡Bienvenido a la clase de conversación en español! B1

120775 Espanja – Continuamos!

- Ma 18.30–20, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- Josefa Ivorra 48 h, 63 €

Kurssilla kehität edelleen espanjan keskustelutaitoasi ja sanavarastoasi natiiviopettajan kanssa. Mukana kirjoittamista ja kieliooppia, historiaa ja kulttuuria. Oppikirja sovitaan yhdessä. B2 alkaen

Italia / Italienska

120801 Italia alkeet

- Ti 16.30–18, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.

- Foroogh Haratian 48 h, 63 €

Opimme käyttämään italiaa arkitilanteissa ja tutustumme italialaiseen elämänmuotoon. Lisäksi keskustelemme matkailukokemuksista Italiassa. Oppikirja: Bella Vista 1 alusta. A1

120803K Bella Vista 1 jatkuu

- To 15–16.30, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Minna Frondelius-Nuccio 48 h, 63 €

Jatkamme italian alkeita ja kertaamme tarvittaessa. Oppikirja: Bella Vista 1 kpl:sta 6. A1

120804 Italienska 4

- Ti 23.9–2.12, 13.1.–21.4
 - Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
 - Michaela Öberg-Westerlund 48 h, 63 €
- Fortsättningskurs i nybörjaritalienska för dig med cirka två års förkunskaper som vill klara dig på lätt turistitalienska under resan. A1

120805K Bella Vista 2 jatkuu

- Ke 11–12.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
 - Minna Frondelius-Nuccio 48 h, 63 €
- Tervetuloa jatkamaan italiaa etäopiskeluna! Kurssi soveltuu n. 3 vuotta opiskelleille. Oppikirja: Bella Vista 2 kpl:sta 5. A2

120807 Italiano per tutti

- To 18.45–20.15, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.

Foroogh Haratian 48 h, 63 €
Italian reipas kerta- ja keskustelukurssi. Opettajan materiaali. A1–A2

120810 Italia kertauskurssi

- To 18.45–20.15, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Minna Frondelius-Nuccio 48 h, 63 €

Kurssi soveltuu jo muutaman vuoden italiaa opiskelleille. Oppikirja sovitaan yhdessä. B1

120815 Italiano per Passione

- To 17–18.30, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Minna Frondelius-Nuccio 48 h, 63 €

Matka Italian kieleen, kulttuuriin, historiaan ja nykypäivään jatkuu! Kurssi on tarkoitettu muutaman vuoden italiaa opiskelleille. Oppikirja: Italiano per Passione kpl:sta 4. B1

120834 Aggiorna il tuo italiano

- Pe 17–19.15, la 10.15–14, 14.–29.11., 6.–21.3.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Hannimari Heino 32 h, 42 €

Kurssi tarjoaa monipuolisen matkan italian kieleen, kulttuuriin, historiaan ja nykypäivään. Paljon suullista harjoittelua kielioopin kertailua unohtamatta. Oppikirja: Italiano per passione. B1–B2

120836 Ciao Italia!

- Ons 17.30–19, 24.9.–3.12, 14.1.–22.4
 - Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
 - Michaela Öberg-Westerlund 48 h, 63 €
- Ciao tutti! Kom med i vårt glada gäng och fräscha upp dina kunskaper i italienska. B2

Muut kielet / Övriga språk**120802 Kielet draaman kautta**

- Ke 18.15–19.45, 10.9.–26.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Maria Alexaki 22 h, 29 €

Tule innovatiiviselle kurssille, joka kehittää kielten opiskelutaitoja kehollisesti! Draamakäsittelyn menetelmät auttavat vieraiden kielten ja sanaston tehokkaampaa muistamista. Kurssilla ei siis opetella kieliä, vaan saadaan työkaluja kielten kokonaisvaltaiseen omaksumiseen.

129803 Arjen tukiviittomat

- To 17–18.30, 11.9.–27.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Anna Tolppola 22 h, 29 €

Kurssilla opit tukiviittomia arkeen ja työhön. Et tarvitse aikaisempaa viittomaosaamista tai -kokemusta.

129804 Arjen tukiviittomat intensiivilauantait

- La 10–14, 21.–28.3.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Anna Tolppola 8 h, 17 €

Kahtena intensiivilauantaina kerrataan ja vahvistetaan arkisia tukiviittomia käytännön tilanteisiin. Toiselle kurssikerralle voit esittää myös sisällöllisiä toiveita.

129807 Arabiaa työssä ja arjessa

- La 10–13, 20.9.–4.10.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Youssef Edahbi 12 h, 25 €

Tarvitsitko joskus työssä tai arjessasi arabian perusfraaseja ja ilmauksia? Tule harjoittelemaan rauhalliseen tahtiin natiiviopettajan kanssa. Opettajan materiaali. Opetuskieli suomi. A1

129811 Grekiska - fortsättningskurs

- Ti 17–18.30, 9.9.–25.11, 13.1.–14.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Pelagia Mitsitsou 48 h, 63 €

Utveckla din förmåga att kommunicera på grekiska med hjälp av grammatik, ordförråd och språkliga strukturer. A1–B1

129821 Hebrew for beginners

- To 18.45–20.15, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Noga Ronen 48 h, 63 €

This introductory course is designed for individuals with little to no prior knowledge of Hebrew. Welcome! A1

129822 Hebrew continues

- To 17–18.30, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Noga Ronen 48 h, 63 €

If you have some basic knowledge of Hebrew from before, you are welcome to join. A1–A2

129823 Japani alkeet

- To 17–18.30, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Haruka Terao 48 h, 63 €

Tule opiskelemaan japanin kieltä ja kulttuuria aivan alusta natiiviopettajan kanssa! Opit käytännönläheisiä ilmaisuja ja tutustut kirjoitusmerkkeihin. Oppikirja: Michi 1 (uudistettu). A1

129824 Japani alkeet

- Pe 17–18.30, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
- Haruka Terao 48 h, 63 €

Tule opiskelemaan japanin kieltä ja kulttuuria aivan alusta etänä! Opit käytännönläheisiä ilmaisuja, tervehdyksiä ja tutustut kirjoitusmerkkeihin. Oppikirja: Michi 1 (uudistettu). A1

129825 Japani alkeet jatkuu

- Ti 17.30–19, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Haruka Terao 48 h, 63 €

Jatkamme japanin kielen ja kulttuurin opiskelua käytännönläheisesti. Kurssi sopii n. vuoden japania opiskelleille. Oppikirja: Michi 1 jatkuu kpl 8. A1

129826 Japani jatkokurssi

- To 18.45–20.15, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Haruka Terao 48 h, 63 €

Japanin kielen ja kulttuurin jatkokurssi sopii noin 2 vuotta japania opiskelleille. Oppikirja: Michi 2 alusta. A1–A2

129827 Kiina alkeet

- Ke 17–18.30, 10.9.–26.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Jie Zhao 22 h, 29 €

Aloitamme aivan alusta, harjoittelemmme yleisimpiä sanoja ja kirjoitusmerkkejä. Mukana kulttuuritietoutta. Oppikirja: HSK 1. A1

129829 Kiina jatkokurssi

- Ti 17–18.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Jie Zhao 48 h, 63 €

Kurssi sopii pari vuotta kiinaa opiskelleille. Harjoittelemmme uusia sanoja ja kirjoitusmerkkejä. Mukana kulttuuritietoutta. Oppikirja: HSK 2-3. A1–A2

129831 Latina jatkuu

- Ti 18.00–19.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.

Jari Nummi 48 h, 63 €
Myös uudet opiskelijat ovat tervetulleita rentoon ryhmäämme, varsinkin kulttuurista kiinnostuneet. A1–A2

129880 Portugali alkeet

- To 18.15–19.45, 4.9.–27.11., 15.1.–16.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Ronja Tamminen 48 h, 63 €

Opit sekä ääntämistä että arjessa ja matkoilla tarvittavia hyödyllisiä ilmauksia. Oppikirja: Descobertas. A1

129887 Turkki alkeet

- To 18–19.30, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Bilge Üner 48 h, 63 €

Opit sekä arjessa että matkalla tarvittavia ilmauksia natiiviopettajan johdolla. A1

129890 Viro jatkokurssi

- Ma 17.30–19, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Sille Annok 48 h, 63 €

Viron jatkokurssi sopii noin 3 vuotta viroa opiskelleille. Myös uudet opiskelijat tervetulleita! Oppikirja sovitaan yhdessä. A1–A2

129891 Viro – Jälle Eestis jatkuu

- Ti 17.30–19, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Sille Annok 48 h, 63 €

Harjoittelemmme monipuolisesti erityisesti keskustelutaitoja. Tutustumme virolaiseen kulttuuriympäristöön ja nyky-Viroon. Oppikirja sovitaan yhdessä. A2–B1

Tietotekniikka

Datateknik

340101 Digi-help, hösten

- Ons 16.30–18.45, 10.9–26.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Grönqvist Mathias, ingen avgift

Välkommen till vår avgiftsfria digirådgivning.

Digi-help är rådgivning enligt drop-in principen, det är inte fråga om gruppundervisning. Förhandsanmälan.

340102 Digi-help, våren

- Ons 16.30–18.45, 14.1–22.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Grönqvist Mathias, ingen avgift

Seuraavat tietotekniikan kurssit järjestetään KoMbi-talossa, Mannerheiminkatu 15.

340111 Digitaaliset osaamismerkit

- Ti 17–19.15, 9.9.–2.12., 13.1.–5.5.
- Jari Kaijanen 84 h, 80 €

Merkeillä voi tuoda omaa osaamistaan näkyväksi, ja niitä voi hyödyntää työelämässä tai koulutukseen hakeutuessa. Ks. oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/vapaan-sivistystyon-osaamismerkit. Halutessaan opiskelija voi saada suorituksesta osaamismerkinnän valtakunnalliseen Koski-tietokantaan.

340115 Tietotekniikan tiedonpäivitys, syksy

- Ma 13.15–14.45, 15.9.–24.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jari Kaijanen 20 h, 25 €

Tule palauttamaan mieleen aiemmin opittuja taitoja ja oppimaan uutta tietotekniikan saralta. Kurssilla kerrataan aiemmilla kursseilla käsitellyjä asioita ja pohditaan minkälaisia uusia haasteita tietotekniikka tulevaisuudessa tuo.

340116 Tietotekniikan tiedonpäivitys, kevät

- Ma 13.15–14.45, 9.2.–27.4.
- Jari Kaijanen 20 h, 25 €

340118 Tietotupa ajanvarauksella

- Jari Kaijanen, maksuton

Tietotupa ajanvarauksella on vaihtoehto sinulle, jolla on tarve saada enemmän aikaa tietotekniikkaa koskevien pulmien ratkaisemiseen. Voit ottaa mukaasi oman puhelimesi, tabletin tai kameran – aina sen mukaan, mitä välinettä pulmasi koskee. Sopivaa aikaa voi tiedustella 15.9. alkaen: jari.kaijanen@porvoo.fi.

340120 Tietotupa, syksy

- Ti 14.15–16.30, 9.9.–2.12.
- Jari Kaijanen 36 h, 36 €

Tietotupa on eräänlainen itseopiskelun muoto ohjaajan opastuksella. Voit tulla työstämään tietotekniikkaan liittyvää ongelmaasi.

ikis

ikis

340122 Tietotupa, kevät

- Ti 14.15–16.30, 13.1.–28.4.
- Jari Kaijanen 45 h, 40 €

340128 Windows 11 haltuun syksy

- Ke 14.15–15.45, 8.10.–26.11.
- Jari Kaijanen 14 h, 20 €

Mikä on muuttunut ja mikä on pysynyt samana? Tule harjoittelemaan ja Windows 11 käyttöliittymän käyttöä ja tutustumaan sen uusiin ominaisuuksiin. Lisäksi kurssilla käsitellään tietoturva-asioita sekä puhutaan erilaisista tietoturvariskeistä.

340131 Windows 11 haltuun kevät

- Ke 14.15–15.45, 25.2.–8.4.
- Jari Kaijanen 14 h, 20 €

340185 Digitaaliset terveyspalvelut syksy

- To 14.15–15.45, 30.10.–27.11.
- Jari Kaijanen 10 h, 16 €

Kurssilla opitaan käyttämään yleisimpiä sähköisiä terveyspalveluja, kuten OmaKantaa, terveyskeskusten ajanvarausjärjestelmiä, etävastaanottoja ja terveyssovelluksia. Käymme läpi, miten voit tarkistaa laboratoriotuloksia, uusia reseptejä ja asioida terveydenhuollon ammattilaisten kanssa verkossa turvallisesti.

340187 Digitaaliset terveyspalvelut kevät

- To 14.15–15.45, 26.2.–26.3.
- Jari Kaijanen 10 h, 16 €

340151 Wordpress -sisällönhallintajärjestelmä

- Ke 15.15–17.30, su 12–15, 3.9.–24.9.
- Jarkko Soini 38 h, 40 €

Hybridikurssi, jonka ensimmäinen ja viimeinen kokoontumiskerta ovat KoMbi-talon tietotekniikan luokassa ja loput kokoontumiskerrat ovat etäopetuksena. Opit kurssilla oman verkkosivuston luomisen sekä ylläpidon vaiheet. Tutustumme kurssilla myös Elementoriin.

etä

340183 Johdatus macOS:n käyttöön

- Ma 17–19.30, 15.9.–6.10.
- Kai Nyssönen 12 h, 35 €

Tämä kurssi sopii kaikille, joille macOS-järjestelmä on uusi tuttavuus ja niille, jotka haluavat oppia käyttämään macOS-käyttöjärjestelmää entistä paremmin. Kurssi on etäkurssi ja se järjestetään yhteistyössä Loviisan kansalaisopiston kanssa. Ilmoittautuminen: uusi.opistopalvelut.fi/loviisa.

etä



Musiikki Musik



110103 Kuubalaiset rytmit

- To ja pe 17–20, 21.–22.5.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Tatjaana Kuivas 8 h, 22 €

Tutustumme yleisimpiin perinteisessä kuubalaisessa musiikissa käytettyihin perkussiosoitimiin ja niiden soittotapoihin. Undervisningen sker främst på finska, men handledning ges också på svenska vid behov.

110106 Duett och ensemblesång, workshop

- Fre 17.30–20, lö 11–13.30, 7–8.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Emma Gustafsson 7 h, 22 €

För dig som vill utforska och förbättra din förmåga att sjunga i stämmor i mindre grupper.

110107 Karaoke, workshop

- Fre 17.30–20, lö 11–13.30, 20–21.3
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Emma Gustafsson 7 h, 22 €

Sjung loss och utvecklas tillsammans! I den här kursen står sångglädje och gemenskap i fokus.

110108 Låtskrivarkurs

- Fre 17.30–20, lö 11–13.30, 6–7.2
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Emma Gustafsson 7 h, 22 €

Sätt ord på känslor och skapa din egen musik. I den här kursen får du verktygen för att skriva texter, skapa melodier och bygga starka låtstrukturer.

110110 Kitaransoiton alkeet

- To 17–18, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- Magnus Strandvik 32 h, 60 €

Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille tai tauon jälkeen soittoharrastusta uudelleen aloittaville. Undervisningen sker i första hand på finska, men handledning ges också på svenska.

110111 Kitaransoiton jatkokurssi

- To 18.05–19.05, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- Magnus Strandvik 32 h, 60 €

Kitarakurssi sinulle, joka olet soittanut jo aiemmin ja haluat kehittää soittoaasi. Undervisningen sker i första hand på finska, men handledning ges också på svenska.

110112 Classic rock

- To 19.10–20.40, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- Magnus Strandvik 48 h, 63 €

Vuosikymmenten hittibiisien bändisoittokurssi kutsuu kaikki basson, rumpujen, kitaran ja pianon soittajat sekä laulajat syventämään osaamistaan. Välkommen med också på svenska or in English!

110113 Sjung på svenska!

- Ons 18–19.30, 3–17.12, 7.1
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Theresa Laurikka 8 h, 22 €

Lär dig svenska med sång. Kom med och träna svenska på ett roligt sätt!

110115 Julsågor och sånger

- Ons 16.30–17.30, 3–17.12
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Theresa Laurikka 4 h, 22 €

För barn över 3 år tillsammans med en vuxen. Man får höra en julsaga för varje gång och så sjunger vi julsånger och dansar ringdanser tillsammans.

110119 Konemusikurssi

- Ke 18–21, 22.–29.10.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Lauri Koljonen 8 h, 20 €

Konemusiikkiin ja rapmusiikkiin kuuluviin studio- ja audio-ohjelmien perusteisiin keskittyvä kurssi niille, joilla tietokone on jo normaalisti hallussa.

110120 Opi laulamaan luonnollisesti

- Ti 17.30–20.45, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Taidetehdas, Musiikkistudio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Päivi Bonde-Jensen 100 h, 231 €

Tarkoitettu jokaiselle, erityisesti kuorolaulajille, jotta oman äänen käyttäytyminen tulisi tutuksi, ja laulaminen sujuisi vaikeuksista.

110121 Solosång

- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Emma Gustafsson och Kristo Salminen, 264 €

Solosång är en kurs för dig som är över 15 år och vill bli bättre på att sjunga. Anmäl dig till köplats.

110124 Piano

- Irina Kullberg, 264 € eller 352 €

Undervisning i klassiskt pianospel och fritt ackompanjemang för alla i åldern 8–80 år. Anmäl dig till köplats.

110188 Spelmansmusik

- Ti 18.30–21, 9.9.–18.11, 13.1.–7.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Markus Grönqvist 39 h, 52 €

På kursen övar vi in traditionella och nyare spelmans- och danslåtar. Under året har vi även ett antal uppträdanden på olika tillställningar. Träffas udda veckor.

110190 Dragspelsklubben

- Må 18–20.30, 8.9.–24.11, 12.1.–20.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Glen Qvarnström 72 h, 79 €

Kom med och spela i vår dragspelsklubb! Vi spelar dans- och underhållningsmusik.

110192 Orkesterisoitannan opintoryhmä / Orkestermusik

- Ma 18.30–20, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Erik Hippi 48 h, 72 €

Tule mukaan oppimaan yhteissoittoa orkesterissa. Soitamme kevyttä klassista ja viihdemusiikkia sekä myös porvoolaista perinnesäveltä.

Kom med för att lära dig spela tillsammans i en orkester. Vi spelar lätt klassisk musik och underhållningsmusik samt traditionell musik från Borgå.

Rytmik för barn

- Domprostgården, Finnbyvägen 6
- Jenna Romberg

Rytminen är avsedd för småbarn tillsammans med en vuxen. Vi sjunger och läser rytmiska rim och ramsor, leker och dansar tillsammans. Kl. 9–11.45, i samband med rytmen, finns det möjlighet att umgås med andra barnfamiljer, amma/mata sina barn och ta en kopp kaffe eller te med tilltugg som Borgå domkyrkoförsamling bjuder på. Det finns också möjlighet att ta del av annat program som församlingen håller på plats. Kurserna ordnas som ett samarbete mellan Borgå medborgarinstitut och Borgå svenska domkyrkoförsamling.

110141 Babyrytmik A, 0–9 mån, hösten

- To 9–9.30, 11.9.–4.12, 8 h, 10 €

110142 Babyrytmik B, 0–9 mån, hösten

- To 9.40–10.10, 11.9.–4.12, 8 h, 10 €

110143 Knatterytmik A, över 9 mån, hösten

- To 10.15–10.45, 11.9.–4.12, 8 h, 10 €

110144 Knatterytmik B, över 9 mån, hösten

- To 10.50–11.20, 11.9.–4.12, 8 h, 10 €

110146 Babyrytmik A, 0–9 mån, våren

- To 9–9.30, 15.1.–23.4, 9 h, 10 €

110147 Babyrytmik B, 0–9 mån, våren

- To 9.40–10.10, 15.1.–23.4, 9 h, 10 €

110148 Knatterytmik A, över 9 mån, våren

- To 10.15–10.45, 15.1.–23.4, 9 h, 10 €

110149 Knatterytmik B, över 9 mån, våren

- To 10.50–11.20, 15.1.–23.4, 9 h, 10 €

Kuorot / Körer**110194 Alvakören**

- Ti 18–20.30, 9.9.–25.11, 13.1.–14.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Rebecka Stråhlman 72 h, 79 €

Alvakören satsar på sångarglädje och kvalitet. Repertoaren är mångsidig och består av både rytmiska arrangemang och mera traditionell körmusik för kvinnor.

110195 Kören Borgåsniglarna

- Ons 12.15–13.45, 10.9.–26.11, 14.1.–15.4
- Lundagården, Alexandersgatan 11
- Theresa Laurikka 48 h, 63 €

Vi sjunger en mångsidig repertoar med allt från traditionell körmusik till svängiga valser och visor. Seniorkurs.

110196 Cawiar

- Ons 18–20.30, 10.9.–26.11, 14.1.–15.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Suvi Tolvanen 72 h, 79 €

För dig som gillar att träffa rätt ton och andra sångglada människor.

110199 Primavera

- Må 18.15–20.45, 8.9.–24.11, 12.1.–20.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Peik Holländer 72 h, 79 €

Primavera är en kör för sångvana kvinnor med en vilja att lära sig nytt och även öva på egen hand.

110197 Porvoon Naislaulajat

- Ke 18.30–21, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Taidetehdas, Musiikkistudio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Päivi Bonde-Jensen 72 h, 79 €

Kaikkille laulamisesta kiinnostuneille naisille. Erityistervetuloa matalat altot!

110198 Partita-kuoro

- Ma 18.30–21, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- Taidetehdas, Musiikkistudio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Johanna Kuisma-Taskinen 72 h, 79 €

Partita on rytmimusiikkiin erikoistunut sekakuoro (SSATB), joka tekee monipuolisesti musiikkia, myös draaman keinoin. Kuorolla on viikoittaiset harjoitukset Porvoossa sekä tarvittaessa laululeirejä. Kurssi on osa Partita ry:n laajempaa toimintaa. Hakijoilta toivomme kokemusta stemmalaulusta, tiimihenkisyyttä ja sitoutumista kuoron toimintaan. Sovi tutustumiskäynnistä ennen ilmoittautumista: puheenjohtaja@partita.fi.

Taideaineet

Konstämnen

110301 Taidepiiri Taidekat A, erityistä tukea tarvitseville

- Ma 13–15.15, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- Taidetehdas, Ateljee Eivor, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Nelli Nio 72 h, 90 €

Piirtämisen taitoa, maalaamisen iloa. Keramiikan kokeilua. Omaa kokemista ryhmässä.

110302 Taidepiiri Taidekat B, erityistä tukea tarvitseville

- Ti 13–15.15, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Taidetehdas, Ateljee Eivor, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Nelli Nio 72 h, 90 €

110303 Kokeillaan kuvataidetta! syksy

- Ti 16.15–17.45, 2.9.–25.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 24 h, 87 €

Innostava ja helposti lähestyttävä kurssi sinulle, jolla on tunne, että et osaa piirtää tai maalata mutta haluaisit kokeilla. Kurssilla käytettävät välineet ja materiaalit sisältyvät kurssimaksuun.

110304 Kokeillaan kuvataidetta! kevät

- Ti 16.15–17.45, 13.1.–21.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 28 h, 92 €

110306 Hiilipiirustuskurssi aloittelijoille, syksy

- Ke 16.15–18, 3.9.–26.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 28 h, 37 €

Aloita uusi mielenkiintoinen harrastus nyt! Etenemme harjoitustöissämme vaihe vaiheelta rennossa ilmapiirissä hiilipiirustuskurssilla, joka soveltuu hyvin ensikertalaiselle ja jo jonkin verran piirtäneelle.

110307 Hiilipiirustuksen alku- ja jatkokurssi, kevät

- Ke 16.15–18, 7.1.–8.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 30 h, 37 €

Aloita uusi mielenkiintoinen harrastus tai syvennä osaamistasi syksyn kurssilta. Etenemme harjoitustöissämme vaihe vaiheelta rennossa ilmapiirissä hiilipiirustuskurssilla, joka soveltuu hyvin ensikertalaiselle ja jo jonkin verran piirtäneelle.

110309 Pastellipiirustuskurssi aloittelijoille, syksy

- To 16.15–18, 4.9.–27.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Petteri Vihavainen 28 h, 37 €
- Tutustumme monipuoliseen kuivapastellitekniikkaan aivan alkeista aloittaen. Soveltuu ensikertalaisille.

110311 Pastellipiirustuksen alku- ja jatkokurssi aloittelijoille, kevät

- To 16.15–18, 8.1.–16.4.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Petteri Vihavainen 30 h, 40 €
- Tutustumme monipuoliseen kuivapastellitekniikkaan aivan alkeista aloittaen tai syksyn kurssin taitoja syventäen. Soveltuu ensikertalaisille.

110310 Måla akvarell

- Ons 14.45–17.15, 10.9.–26.11, 14.1.–15.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Linnea Ekstrand 72 h, 79 €

Kom och prova på den fascinerande akvarelltekniken. Nybörjare är också välkomna och får extra handledning.

110311 Målning onsdag kväll

- Ons 18–20.30, 10.9.–26.11, 14.1.–15.4
- Konstfabriken, Studio, Västra Alexandersgatan 1B
- Carin Bengts 72 h, 79 €

Olje-, akryl-, akvarell- och pastellmålning, för nybörjare och längre hunna amatörmålare.

110312 Målning för daglediga A

- To 12–14.30, 11.9.–27.11, 15.1.–23.4
- Konstfabriken, Studio, Västra Alexandersgatan 1B
- Carin Bengts 72 h, 79 €

Olje-, akryl-, akvarell- och pastellmålning, för nybörjare och längre hunna amatörmålare.

110313 Målning för daglediga B

- To 14.45–17.15, 11.9.–27.11, 15.1.–23.4
- Konstfabriken, Studio, Västra Alexandersgatan 1B
- Carin Bengts 72 h, 79 €

110314 Studier i oljemåleri

- To 18–20.30, 11.9.–27.11, 15.1.–23.4
- Konstfabriken, Studio, Västra Alexandersgatan 1B
- Carina Westerlund 72 h, 79 €

Du lär dig grunder i färglära, färgers egenskaper samt olika tekniker som används inom oljemåleri. För både nybörjare samt de som målat tidigare.

110315 Grafik

- Ons 18–20.30, 10.9.–26.11, 14.1.–15.4
- Porvoon Grafiikkayhdistyksen paja, Konstfabriken, Västra Alexandersgatan 1B
- Carina Westerlund 72 h, 114 €

Under kursen behandlas olika grundtekniker, svart-vitt eller färggrant. Lämpar sig för såväl nybörjare som erfarna. Första kurstillfället introduktion av verkstaden, material och verktyg. Materialavgift tillkommer. Opetuskielenä on ruotsi, tarvittaessa käytetään suomea.

110316 Akvarellimaalaus

- Ma 15.45–18, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1
- Nelli Nio 72 h, 79 €

Käymme läpi akvarellimaalaamisen eri tekniikoita. Kurssi sopii niin akvarellimaalauksen aloittelijalle kuin edistyneemmällekin maalarille.

110318 Tutustu temperamaalaukseen! syksy

- Ma 16.30–18.15, 1.9.–24.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 28 h, 37 €

Tutustumme alkeista aloittaen ikivanhaan temperamaalauksen tekniikkaan ja materiaaleihin sekä käytettäviin välineisiin.

110319 Tutustu temperamaalaukseen! kevät

- Ma 16.30–18.15, 5.1.–20.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 33 h, 43 €

110321 Maalauksen alkeiskurssi

- To 18–20.45, 4.9.–27.11., 8.1.–23.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 95 h, 96 €

Tällä käytännönläheisellä kurssilla tutustumme aivan alkeista aloittaen maalaus pohjien valmistamiseen, maalaustaitteen tekniikoihin sekä materiaaleihin käytännön harjoitusten avulla.

110323 Maanantaimaalaus

- Ma 12–14.30, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
 - Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1
 - Leena Saarikivi 72 h, 79 €
- Kurssi aloitteleville ja kokeneille maalareille ja piirtäjille.

110325 Torstaimaalaus

- To 13–15.30, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Leena Saarikivi 72 h, 79 €
- Kurssi aloitteleville ja kokeneille maalareille ja piirtäjille.

110327 Maalauksen jatkokurssi, syksy

- Ti 18–21, 2.9.–25.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Petteri Vihavainen 48 h, 53 €
- Kurssi edistyneille ja aiemmillä maalauskurseilla olleille. Soveltuu kaikille öljyväriä, akryyliväriä, temperalla tai vesiväreillä maalaaville.

110328 Maalauksen jatkokurssi, kevät

- Ti 18–21.15, 13.1.–21.4.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Petteri Vihavainen 56 h, 62 €
- Kurssi edistyneille ja aiemmillä maalauskurseilla olleille. Soveltuu kaikille öljyväriä, akryyliväriä, temperalla tai vesiväreillä maalaaville.

110330 Perjantain ateljee

- Pe 12–15.15, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Susanna Salama 96 h, 106 €
- Maalauskurssi, jossa maalataan erilaisia aiheita ja opitaan välillä teoriaa. Opettaja ohjaa työskentelyä henkilökohtaisesti.

110331 KoMbi-centerin kuvatyöpaja

- Ke 18.15–21, 3.9.–26.11., 14.1.–15.4.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Petteri Vihavainen 92 h, 101 €
- Taidekurssi juuri sinulle, joka olet jo jonkin aikaa harrastanut kuvallista ilmaisua. Sinulla on halu syventyä kuvantekemisen harjoitteluun ja kuvissa käyttämäsi materiaali ja tekniikka voi olla lähes mitä tahansa. Voit olla myös uteliaisuuttasi omaa tietäsi etsivä ensikertalainen.

110333 Muotokuvamaalaus ja -piirustus syksy

- Ma 18.30–21, 1.9.–6.10.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Petteri Vihavainen 18 h, 58 €
- Muotokuvamaalauksen ja -piirustuksen kurssi elävästä mallista työskennellen.

110335 Muotokuvamaalaus ja -piirustus kevät

- Ma 18.30–21, 5.1.–9.2.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Petteri Vihavainen 18 h, 58 €
- Muotokuvamaalauksen ja -piirustuksen kurssi elävästä mallista työskennellen.

110334 Elävänmallin maalaus ja -piirustus syksy

- Ma 18.30–21, 20.10.–24.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Petteri Vihavainen 18 h, 58 €
- Elävänmallin maalauksen ja -piirustuksen kurssi niin ensikertalaisille kuin jo jonkin aikaa kuvataidetta harrastaneille.

110336 Elävänmallin maalaus ja -piirustus kevät

- Ma 18.30–21, 23.2.–20.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Petteri Vihavainen 24 h, 76 €

110342 Grafiikan maanantaikurssi

- Ma 18–20.30, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
 - Porvoon Grafiikkayhdistyksen paja, Taidetehdas, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
 - Jussi Jääskeläinen 72 h, 114 €
- Kurssilla opiskellaan perinteistä syväpainografiikkaa myrkyttömällä menetelmällä. Aloittelijoille sekä aikaisemmin grafiikkaa tehneille.

110343 Grafiikan tiistai- ja keskiviikkokurssi

- Ti 18–20.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Porvoon Grafiikkayhdistyksen paja, Taidetehdas, Läntinen Aleksanterinkatu 1 B
- Jussi Jääskeläinen 72 h, 114 €

110345 Alkoholimustemaalaus A

- Pe 18–20.30, 12.9.–28.11., 16.1.–24.4.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Marina Guldbrand 72 h, 79 €
- Tämä kurssi on suunniteltu sinulle, joka olet kiinnostunut luomaan kauniita ja eloisia maalauksia alkoholimusteilla. Opetusteet alkoholimusteiden käytöstä ja kurssin aikana luot sarjan abstrakteja teoksia eri pinnoille.

110346 Alkoholimustemaalaus B

- Ma 18–20.30, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
 - Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1
 - Marina Guldbrand 72 h, 79 €
- Tämä kurssi on suunnattu sinulle, joka haluat syventää osaamistasi alkoholimusteiden käytössä ja kehittää taiteellista ilmaisuasi erityisesti sommittelun ja komposition näkökulmasta.

Valokuvaus / Fotografering**110356 Valokuvauksen alkeet**

- Ma 18–20.30, 20.10.–24.11.
 - Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - Johan Eichhorn 18 h, 38 €
- Kurssilla opit, miten järjestelmäkameraa käytetään ja miten manuaalisäätöjen avulla luodaan hienoja valokuvia.

110358 Valokuvan voima 3

- Ke 18–20.30, 22.10.–26.11., 14.1.–15.4.
 - Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - Johan Eichhorn 57 h, 63 €
- Kurssin aikana etsitään yhdessä uusia ilmaisutapoja valokuvataiteesta.

110359 Luova valokuvaus 2

- Ma 18–20.30, 12.1.–20.4.
 - Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - Johan Eichhorn 39 h, 43 €
- Kurssin aikana kuvataan luovilla menetelmillä omaperäisiä ja ainutlaatuisia kuvia.

Keramiikka / Keramik**110361 Porslinsmålning / Posliinimaalaus**

- Ons 17–20, 10.9.–15.4.
 - Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
 - Britt Björkqvist 96 h, 105 €
- Förverkliga dina drömmar och lär dig måla porslin efter din egen smak och i den färgskala du gillar. Toteuta unelmasi tällä kaksikielisellä posliinimaalauksen kurssilla ja opettele maalaamaan posliinia oman makusi mukaan itse haluamillasi väreillä.

Kaksi-kielinen / tvåspråkig

110362 Keramik, dag

- Må 15.15–17.45, 8.9.–24.11, 12.1.–20.4.
 - Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
 - Johanna Kääriäinen 72 h, 200 €
- Handbyggnadsteknik samt intressanta dekorasjonstekniker både för nybörjare och för dig som arbetat med lera tidigare. För deltagare över 16 år. Bränningsavgift 120 € ingår i priset, avgift för lera och glasyr tillkommer.

110363 Keramik, kväll

- Må 18–20.30, 8.9.–1.12, 12.1.–13.4.
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Johanna Kääriäinen 72 h, 200 €

110364 Keramiktavla i lera

- Fre 17–20.30, lö 10–15, 10.–24.10
 - Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
 - Johanna Kääriäinen 14 h, 50 €
- Vi gör små keramiktavlor. Max 2 st à 15x15 cm per person. För deltagare över 16 år. Bränningsavgift 20 € ingår i priset, avgift för lera och glasyr tillkommer.



110365 Keramik tomtar, för barn med en vuxen

- Fre 17–20.30, lö 10–15, 14–28.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Johanna Kääriäinen 14 h, 58 €

Max 2 st skulpturer som är högst 15 cm höga per person. För barn (minimiålder 7 år) tillsammans med en vuxen. Anmäl barnet som deltagare och skriv in föräldrarnas kontaktuppgifter som betalare. Bränningsavgift 20 € ingår i priset, avgift för lera och glasyr tillkommer.

110366 Påskkeramik + porslinsmålning

- Fre 17–20.30, lö 10–15, 6.2–20.3
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Johanna Kääriäinen och Britt Björqvist 22 h, 64 €

Skulpturer med påsk tema max 2 st som är högst 15 cm höga och glaseras vita för att sedan målas som porslinsmålning. För deltagare över 16 år. Bränningsavgift 20 € ingår i priset, avgift för lera och glasyr tillkommer.

110367 Frukostset i keramik + porslinsmålning

- Fre 17–20.30, lö 10–15, 27.3–8.5
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Johanna Kääriäinen och Britt Björqvist 22 h, 64 €

Morgonset i keramik bestående av mugg och tallrik som glaseras vit och sedan målas som porslinsmålning. För deltagare över 16 år. Bränningsavgift 20 € ingår i priset, avgift för lera och glasyr tillkommer.

110368 Iloa savesta tiistai iltapäivään

- Ti 15–17.30, 9.9.–25.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Tiina Wallius 33 h, 96 €

Keramiikkaa vasta-alkajille. Kurssilla tehdään veistoksia, astioita, reliefejä ym. käsinrakennustekniikoilla.

110369 Tiistakeramiikka vasta-alkajille

- Ti 18–20.30, 9.9.–25.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Tiina Wallius 33 h, 96 €

110370 Vapaa muotoilu savesta

- Ke 15–17.30, 10.9.–26.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Tiina Wallius 33 h, 96 €
- Keramiikkaa pidempään harrastaneille.

110371 Keramiikkaa keskiviikkoisin

- Ke 18–20.30, 10.9.–26.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Tiina Wallius 33 h, 96 €

Keramiikkaa vasta-alkajille. Kurssilla tehdään veistoksia, astioita, reliefejä ym. käsinrakennustekniikoilla

110372 Torstaikeramiikka, aamu

- To 10–12.30, 11.9.–27.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Tiina Wallius 33 h, 96 €

Keramiikkaa pidempään harrastaneille. Kurssilla muotoillaan vapaasti veistoksia, astioita, reliefejä ym. käsinrakennustekniikoilla.

110373 Perjantain aamupäivän keramiikka

- Pe 10–12.30, 12.9.–28.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Tiina Wallius 33 h, 96 €

Kädentaidot

Hantverk

Kädentaitokurssien luokissa on tarvittavat koneet ja perustyövälineet. Jokainen hankkii omat materiaalinsa, ellei ilmoittautumissivuilla mainita niiden sisältyvän kurssimaksuun. Joillakin kursseilla materiaalin voi ostaa opettajalta.

Hantverkskurserna är indelade enligt teknik. I klassrummen finns de maskiner och redskap som behövs. Alla skaffar själv materialet som behövs, ifall det inte i kursbeskrivningen på nätet anges något annat. Det lönar sig att återvinna material.

111480 Retki Kädentaito -messuille / Resa till hantverksmässan

- La/lö 15.11., 8–19.30, 49 €

Lisätietoja Retket -otsikon alta.

Mera information under rubriken Utfärder.

Tekninen työ / Tekniskt arbete

Teknisen työn kursseilla ikäraja on 16 vuotta ellei kurssikuvauksessa mainita toisin.

Åldersgränsen för teknikkurser är 16 år om inte annat anges i kursbeskrivningen.

111101 Slöjklubb

- Må 17–19.30, 8.9–24.11, 12.1–20.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Timo Haikka 72 h, 89 €

Snickra egna föremål. Alla deltagare måste vara med första gången då redskap och säkerhet går igenom.

111103 Träslöjd för män

- Ti 18–20.30, 9.9–25.11, 13.1–14.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Jouni Kiiski 72 h, 89 €

Snickra egna föremål. Alla deltagare måste vara med första gången då redskap och säkerhet går igenom.

111105 Puutyön peruskurssi

- Ti 18–20.30, 9.9–25.11., 13.1.–14.4.
- Albert Edelfeltin koulu, Näsin koulukatu 3
- Perttu Vuorenmaa 72 h, 89 €

Kurssilla valmistetaan vapaavalintaisia puutöitä.

111107 Kantele-talon puutyön peruskurssi

- Ke 18–20.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Kantele-talo, Sammontie 3
- Oona Niemelä 72 h, 89 €

Peruskurssin aikana suunnitellaan ja valmistetaan vapaavalintaisia puutöitä. Kurssi on lähinnä aloittelijoille ja käytössä ovat tavalliset käsityövälineet ja työstökoneet.

111109 Puutyön jatkokurssi

- To 18–20.30, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- Pääskytien koulu, Pääskytie 1
- Jari Tyni 72 h, 89 €

Kurssilla valmistetaan puutöitä omien suunnitelmien pohjalta. Edistyneille puutyöntekijöille.

111122 Ukulele mäntylankusta -soitinrakennus / Ukulele av en furubräda - instrumentbyggarkurs

- Ti 18–21, 9.9.–2.12.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Christian Lindblad 48 h, 96 €

Rakenna itsellesi ukulele käyttäen materiaalina tavallista 2x4 tuumaista mäntylankkua. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

Aikaisemmasta puutyökokemuksesta on hyötyä, mutta se ei ole välttämätöntä. Ikäraja 18 vuotta.

Bygg en ukulele åt dig själv genom att använda vanligt 2x4 tums furuvirke. Kursavgiften inkluderar material. Tidigare erfarenhet av träarbete är till fördel, men inte nödvändigt. För deltagare över 18 år.

111126 Metallityön peruskurssi

- Ke 18–20.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Pääskytien koulu, Pääskytie 1
- Patrick Mandell 72 h, 109 €

Kurssilla valmistetaan vapaavalintaisia metallitöitä sekä korjataan ja tuunataan vanhoja metalliesineitä.

111128 Metallityöt

- Ma 17.30–20, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- Albert Edelfeltin koulu, Näsin koulukatu 3
- Kalle Lindström 72 h, 109 €

Kurssilla perehdytään metallitöiden perusteisiin. Valmistetaan vapaavalintaisia töitä. Sopii kurssilaisille, jotka ovat aiemmin tehneet metallitöitä.

111130 Puukkokurssi, syksy / Brukskniv, höst

- Ma 18–21.15, 8.9.–1.12.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 48 h, 60 €

Kurssilla valmistetaan oma puukko alusta loppuun. Aikaisempaa kokemusta puukon valmistuksesta ei vaadita. Materiaalimaksu 65 €.

På kursen tillverkar alla sin egen kniv från början till slut, du behöver inte ha tidigare erfarenhet av knivtillverkning. Materialavgift 65 €.

111132 Puukkokurssi, kevät / Brukskniv, vår

- Ma 18–21.15, 12.1.–13.4.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 48 h, 60 €

111133 Puukon valmistus, jatkokurssi syksy / Brukskniv, fördjupande kurs, höst

- Ma 15.15–17.30, 8.9.–1.12.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 36 h, 50 €

Kurssilla valmistetaan oma puukko alusta loppuun. Kurssi on sinulle, joka olet jo tehnyt enemmän puukkoja ja haluat syventää osaamistasi. Materiaalimaksu 65 €.

På kursen tillverkar alla sin egen kniv från början till slut. Du bör ha tidigare erfarenhet av knivtillverkning. Materialavgift 65 €.

111134 Puukon valmistus, jatkokurssi kevät / Brukskniv, fördjupande kurs, vår

- Ma 15.15–17.30, 12.1.–13.4.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 36 h, 50 €

111136 Keittiöveitsikurssi / Köksknivskurs

- Pe 18–21, la ja su 9–16, 24.–26.10.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Isak Poutanen 20 h, 45 €

Tule mukaan valmistamaan oma keittiöveitsi japanilaisesta teräsihiosta. Materiaalimaksu 85 €.

Kom och tillverka din egen kökskniv från ett japanskt stålämne. Materialavgift 85 €.

Kaksi-
kielinen/
tvåspråkig

Kaksi-
kielinen/
tvåspråkig

Kaksi-
kielinen/
tvåspråkig

Kaksi-
kielinen/
tvåspråkig

Kaksi-
kielinen/
tvåspråkig

Kaksi-
kielinen/
tvåspråkig



111150 Pyörähuolto, syksy / Cykel-service, höst

- La 11–17, 6.9.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Kim-Niklas Antin 8 h, 35 €

Pidä pyöräsi kunnossa – opi huoltamaan itse yhdessä päivässä!

Håll din cykel i skick – lär dig att serva den själv på en dag!

Kaksi-
kielinen/
tvåspråkig

111151 Pyörähuolto, kevät / Cykel-service, vår

- La 11–17, 9.5.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Kim-Niklas Antin 8 h, 35 €

Kaksi-
kielinen/
tvåspråkig

Ompelu / Sömnad

111201 Sömnad, måndagkväll / Ompelukurssi, maanantai-ilta

- Må 18–20.30, 8.9–24.11, 12.1–20.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Jenni Puurunen 72 h, 84 €

Sy personliga kläder, inredningstextiler m.m.
Ompele yksilöllisiä vaatteita, sisustustekstiilejä ym.

Kaksi-
kielinen/
tvåspråkig

111202 Sömnad för daglediga A

- Ons 9–11.30, 10.9–26.11, 14.1–15.4
 - Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
 - Annette Wilenius-Lempinen 72 h, 84 €
- Sy personliga kläder, väskor, inredningstextiler m.m. Kursen passar för både nybörjare och längre hunna.

111203 Sömnad för daglediga B

- Ons 12–14.30, 10.9–26.11, 14.1–15.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Annette Wilenius-Lempinen 72 h, 84 €

111204 Aamupäiväompelu

- Ti 9–12.15, 9.9–25.11., 13.1–14.4.
 - Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
 - Marja-Liisa Vartija-Rissanen 96 h, 109 €
- Kurssilla ommellaan uusia tai muokataan vanhoja vaatteita omaan tyyliin sopiviksi. Välkommen med även på svenska!

111205 Tiistain ompeluillat

- Ti 17.30–20, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
 - Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
 - Marja-Liisa Vartija-Rissanen 72 h, 84 €
- Voit ommella, tuunata tai korjata vaatteita ja opetella muokkaamaan kaavoja omalle vartalolle ja tyylille sopiviksi. Sopii myös aloittelijoille. Välkommen med även på svenska!

111210 Keskiviikon ompelu

- Ke 17.30–20, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Helena Paananen 72 h, 84 €

Ompele yksilöllisiä vaatteita, asusteita tai sisustustekstiilejä oman valintasi mukaan. Voit myös tuunata vanhaa korjaten, koristellen, yhdistellen ja muodistaen.

111212 Ompelu ja tuunaus, jatkokurssi

- To 17.30–20.30, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Helena Paananen 96 h, 109 €

Kurssilla voit ommella uutta, vanhaa, pienentää, suurentaa, korjata, muodistaa ja tuunata. Kurssi sopii pidempään ompelua harrastaneille.

111216 Syglädje A

- To 18–19.30, fre 18–20.30, lö 9.30–16.45, sö 9.30–15.45, 2–12.10
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Annette Wilenius-Lempinen 22 h, 46 €

En bred sykurs där du kan förverkliga både större och mindre projekt. Kursen inleds med en obligatorisk planeringskväll 2.10 och pågår därefter 10–12.10.

111218 Syglädje B

- To 18–19.30, fre 18–20.30, lö 9.30–16.45, sö 9.30–15.45, 12.2–1.3
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Annette Wilenius-Lempinen 22 h, 46 €

En bred sykurs där du kan förverkliga både större och mindre projekt. Kursen inleds med en obligatorisk planeringskväll to 12.2 och pågår därefter fre–sö 27.2–1.3.

111224 Symaskinsrally i Söderveckoski, hösten

- To 18–19.30, fre 18–20.30, lö och sö 9.30–15, 23.10–2.11
 - Söderveckoski, Näverkärrsvägen 12
 - Annette Wilenius-Lempinen 19 h, 38 €
- En bred sykurs där du kan förverkliga både större och mindre projekt. Kursen inleds med en obligatorisk planeringskväll 23.10 och pågår därefter fre–sö 31.10–2.11.

111225 Symaskinsrally i Söderveckoski, våren

- To 18–19.30, fre 18–20.30, lö och sö 9.30–15, 12–22.3
 - Söderveckoski, Näverkärrsvägen 12
 - Annette Wilenius-Lempinen 19 h, 38 €
- Kursen inleds med en obligatorisk planeringskväll 12.3 och pågår därefter fre–sö 20–22.3.

111226 Sy nytt av gammalt eller fixa dina älsklingskläder

- To 18–19.30, lö och sö 9.30–15.30, 8–18.1
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7

• Annette Wilenius-Lempinen 16 h, 35 €
En inspirerande kurs där vi syr t.ex. en väska av gamla jeans och kjol/tunika av gardiner eller fräschar upp en gammal skjorta med nya detaljer. Torsdag 8.1 är en obligatorisk planeringskväll då vi diskuterar modeller och material, kursen pågår därefter 17–18.1.

111228 Ompelulanit syksy

- Pe 17.30–20, la 12–17.45, 26.–27.9.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Helena Paananen 11 h, 25 €

Voit ommella uutta tai vanhaa, korjata, pientää, suurentaa, tuunata tai muodistaa.

111229 Ompelulanit, kevät

- Pe 17.30–20, la 12–17.45, 6.–7.2.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Helena Paananen 11 h, 25 €

111231 Hyppytikki, hulpio ja hakki

- Pe 17–20, la ja su 11–17.15, 14.–23.11.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Päivi Kovanen 19 h, 40 €

Ompelijan materiaali- ja saumaoppia, vaateompelun perusteita ja vinkkejä eri koneiden käyttöön. Samalla valmistat yksinkertaisen vaateen.

111232 Rooliasuja

- Pe 17–20, la ja su 11–17.15, 9.1.–25.1.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Päivi Kovanen 19 h, 40 €

Penkkarit tulossa tai stressi lasten teemajuhlista? Tule ideoimaan ja tekemään rooliasuja ommellen ja sekatekniikoita hyödyntäen, kierrätysmateriaalia ja uutta yhdistellen.

111233 Lastenvaatteita trikoosta

- Ke 17.30–20.30, 4.2.–18.3.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Päivi Kovanen 24 h, 42 €

Surauta saumurilla lastenvaatteita trikoosta ja koristele ne veikeästi aplikoimalla.

111234 Opi tuntemaan ompelukoneesi / Lär känna din symaskin

- La ja su 10–15.45, 7.–8.3.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Janita Ek 14 h, 29 €

Ota mukaan oma ompelukoneesi ja tule oppimaan sen käyttöä. Ei saumureita. Ta med din egen symaskin för att lära dig hur den används. Inte overlock.

Kaksi-kielinen / tvåspråkig

111240 Kesähepenet ja keskeneräiset ompelut

- To 17–20, la ja su 11–17.15, 7.–17.5.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7

• Päivi Kovanen 19 h, 40 €
Tule ratkomaan kesävaateongelmia tai tee keskeneräiset ompelukset valmiiksi.

Lankatyöt / Garntekniker**111301 Knyppling**

- Ti 18–20.30, 9.9–25.11, 13.1–14.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Catrin Rosenström 72 h, 79 €

Knyppling är en gammal flättekni som kan användas också i modernt textilarbete.

111303 Stickning och virkning

- Ti 16–17.45, 23.9–25.11, 13.1–24.3
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Maria Lindlöf 42 h, 50 €

För dig som vill sticka och virka, lära dig grunderna eller fördjupa dig i ämnet. Kom med, det är avkopplande att handarbete i grupp och du kan göra nästan vad som helst av garn. Ingen kurs 10.3.

111314 Fredrikan puolivillipputarha - kirjontakurssi

- La ja su 10–15.45, 30.–31.8.
- J.L.Runebergin koti, Aleksanterinkatu 3
- Päivi Kovanen 14 h, 30 €

Modernia kirjontaa Fredrika Runebergin puutarhassa! Kurssi toteutetaan yhteistyönä J.L. Runebergin museon kanssa. Ilm. alkaa jo 8.8.

111318 Tuftaus

- Ke 16.30–18.15, 10.9.–8.10.
 - KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
 - Päivi Kovanen 11 h, 32 €
- Neulatuftaus on helppo ja hauska tekniikka, jolla syntyy ryijymäistä, maalauksellista pintaa.

111320 Koukussa puikkoihin - neulonta ja virkkaus

- Ti 16.45–19, 16.9.–11.11., 13.1.–10.3.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Salla Kilpinen 48 h, 53 €

Villiiinny virkkauksesta tai hullaannu neulomisesta! Voit olla vasta-alkaja tai konkari, neuloja tai virkkaaja - tähän saatat jäädä koukkuun.

111321 Neulevaatteen parsinta - Mending knitwear

- Ma 16.30–19.45, 22.–29.9.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Minttu Wikberg 8 h, 20 €

Parsi tai paikkaa villasukat ja neuleet kahden illan kurssilla. Explore and find different ways of mending knitwear!

111322 Kehräyskurssi

- La 10–15, 4.–25.10.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Johanna Hellström 18 h, 38 €

Opi kehräämään värttinällä tai rukilla persoonallisia lankoja tuleviin käsityöprojekteihisi.

111324 Villasukka

- Ke 16.30–18.15, 22.10.–26.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Päivi Kovanen 14 h, 28 €

Haluatko oppia neulomaan villasukat ja varsinkin sen kuuluisan kantapään? Kurssi sopii aloittelijoille.

111326 Suunnittele oma kirjoneulesukka

- Ma 16.30–19.45, 2.2.–2.3.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Minttu Wikberg 16 h, 33 €

Tällä kurssilla voit suunnitella oman kirjoneulesukan. Neulomisen perustaidot hallitseville.

111327 Koneneulonta

- Pe 17.30–20.30, la ja su 11–16.45, 24.10.–30.11., 6.2.–8.3.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Päivi Kovanen 72 h, 82 €

Tule oppimaan neulekoneen käyttöä ja neulomaan sillä vapaavalintainen neule, asusteita tai jatkamaan keskeneräisiä töitä. Sopii myös aloittelijoille. Oma neulekone mukaan.

111330 Ragamuf -tuoliryijy

- Ke 16.30–18, ke 16.30–19.30, 11.2.–25.3.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Tuula Pöyhönen 14 h, 30 €

Ragamuf -tuoliryijy on varsinainen kiertotaloustuote. Sillä voi verhoilla vanhan tuolin ja näin jatkaa tuolin käyttöikää. Valmistusmateriaali on tekstiiliteollisuuden ylijäämää tai itse leikattuja trikookuteita.

111451 Skapa vackert och varmt av fårull – Tovning

- Lö och sö 10–14.45, 8–9.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Eva Kyrklund 12 h, 25 €

Lär dig den traditionella vät-tovningens grunder, att med ull, vatten och tvål skapa en tavla, sittunderlag eller halsduk, samt något 3-dimensionellt som kan vara t.ex. en väska, eller en vinter-/ bastumössa. Lämpar sig för nybörjare och längre hunna. Oömma kläder och skor.

111313 Neuleretki saaristoon

- Ke 18–18.30, la 8.30–16, 20.–23.8.
- Päivi Kovanen 10 h, 24 €

Lähde viettämään päivä Porvoon ulkosaaristossa ja neulomaan mukavassa seurassa. Ilm. alkaa jo 8.8.

Kudonta / Vävning**111350 Kudonta ilta**

- Ma 18–20.30, 8.9.–24.11., 12.1.–20.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Rauni Keskiniva 72 h, 79 €

Opi perustiedot ja -taidot kankaankudonnasta. Sovella valmiita kudontaohjeita ja suunnittele yksilöllisiä tekstiilejä.

111352 Kudonta päivä

- Ti 12–14.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Rauni Keskiniva 72 h, 79 €

111354 Kudonta Tuorila

- Ke 18–20.30, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
- Tuorilan koulu, Tuorilanmäki 13
- Rauni Keskiniva 72 h, 79 €

111357 Kudotun kankaan suunnittelu ja tietokoneohjatut kangaspuut

- La 12–15.15, 20.9.–29.11., 17.1., 28.2. ja 25.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Siiri Korhonen 40 h, 44 €

Suunnittele omia sidoksia ja kudo yksilöllisiä kankaita tietokoneohjatuilla kangaspuilla.

**111360 Vävning A**

- Ons 9.30–12.30, 10.9.–3.12
- KoMbi-center, Industrivägen 4
- Maria Lindlöf 48 h, 53 €

För både nybörjare och erfarna vävare. Kursen ger dig den kunskap och de färdigheter som krävs för att på egen hand åstadkomma enkla vävar. Du bör vara beredd att arbeta också utöver lektionstiderna.

111362 Vävning B

- Ti 18–21, 9.9.–2.12
- KoMbi-center, Industrivägen 4
- Maria Lindlöf 48 h, 53 €

111364 Vävning C

- Ons 9.30–12.30, 14.1.–22.4
- KoMbi-center, Industrivägen 4
- Maria Lindlöf 52 h, 58 €

Ingen kurs 11.3.

111366 Vävning D

- Ti 18–21, 13.1.–21.4
- KoMbi-center, Industrivägen 4
- Maria Lindlöf 52 h, 58 €

Ingen kurs 10.3.

111368 Vävning, Ebbo

- Må 18–20.30, 8.9.–17.11, 12.1.–20.4
- Bygdebo, Ebbövägen 793
- Maria Lindlöf 36 h, 40 €

För både nybörjare och erfarna vävare. Vi träffas udda veckor 6 gånger per termin. Ingen kurs 9.3.

111370 Vävning, Jackarby

- Må 18–20.30, 15.9.–1.12, 19.1.–13.4
- Bygdeborg, Träskbyvägen 6
- Maria Lindlöf 36 h, 40 €

För både nybörjare och erfarna vävare. Vi träffas jämna veckor 6 gånger per termin.

111372 Vävning, Pellinge

- Ons 18–20.30, 10.9.–19.11, 14.1.–8.4
- Pellinge f.d. skola, Österbyvägen 40
- Maria Lindlöf 36 h, 40 €

För både nybörjare och erfarna vävare. Vi träffas udda veckor 6 gånger per termin. Ingen kurs 11.3.

111374 Vävning, Vessö

- Ons 17–19.30, 17.9.–3.12, 21.1.–15.4
- Svensborg, Vessövägen 191
- Maria Lindlöf 36 h, 40 €

För både nybörjare och erfarna vävare. Vi träffas jämna veckor 6 gånger per termin.

111376 Vävning, Söderveckoski

- To 18–20.30, 11.9., 2.10, 6.11, 4.12, 8.1, 5.2, 26.3, 23.4.
- Hemgården, Näverkärrsvägen 12
- Maria Lindlöf 24 h, 27 €

För både nybörjare och erfarna vävare.

111378 Vävning, Svartså

- To 17.30–19.45, 18.9.–27.11, 15.1.–16.4
- Bystugan, Svartsåvägen 148
- Maria Lindlöf 51 h, 56 €

För både nybörjare och erfarna vävare. Ingen kurs 2.10, 6.11, 5.2, 12.3 och 26.3.

Hopeakorut / Silversmycken

Ikäräjä hopeakorukurssseilla on 18 vuotta. Hopeakorukurssit pidetään Aurum Kultasepäntiilikkeessä, Välikatu 3. Tila ei ole esteetön.

Åldersgränsen för kurser i silversmycken är 18 år. Silversmycken kurserna hålls i Aurum Guldsmedsaffär, Mellangatan 3. Utrymmet lämpar sig inte för rörelsehindrade.

111401 Designa och skapa silversmycken, hösten

- Lö och sö 10–15, 30.8–21.9
- Laura Tennberg-Mononen 42 h, 64 €

På kursen designar och tillverkar vi enkla silversmycken. Passar både för nybörjare och dem som redan har lite erfarenhet.

111403 Designa och skapa silversmycken, våren

- Lö och sö 10–15, 17.1–8.2
- Laura Tennberg-Mononen 48 h, 70 €

111404 Hopeakorujen valmistus, alkeiskurssi syksy

- To 17.15–20.30, 11.9.–27.11.
- Ester Nurminen 44 h, 68 €

Perehdytään hopean käsittelyyn alkeisiin ja valmistetaan tekniikaltaan yksinkertaisia hopeakoruja. Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille, jotka eivät ole ennen tehneet hopeatöitä.

111405 Hopeakorujen valmistus, alkeiskurssi kevät

- To 17.15–20.30, 15.1.–9.4.
- Ester Nurminen 44 h, 68 €

111406 Sunnuntain hopeakorut, peruskurssi syksy

- Su 10–15, 9.–30.11.
 - Laura Tennberg-Mononen 24 h, 52 €
- Perehdytään hopean käsittelyyn alkeisiin ja valmistetaan tekniikaltaan yksinkertaisia hopeakoruja. Sopii aloittelijoille ja hieman hopeakoruja tehneille.

111407 Sunnuntain hopeakorut, peruskurssi kevät

- Su 10–15, 22.3.–19.4.
- Laura Tennberg-Mononen 24 h, 52 €

111415 Hopeakorujen valmistus, jatkokurssi

- Ti 17.15–20.30, 9.9.–18.11., 13.1.–25.3.
- Valtteri Honkapää 80 h, 108 €

Kurssi on tarkoitettu perustiedot osaaville ja ennen hopeatöitä tehneille. Valmistetaan vapaavalintaisia töitä.

111417 Hopeakorujen valmistus, jatkokurssi vuoroviikoin

- Ke 17.45–21, 10.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- Ester Nurminen 56 h, 82 €

Perehdytään hopeakorujen valmistukseen perinteisin kultasepän työmenetelmin. Kurssi on tarkoitettu alkeis- tai peruskurssin käyneille. Kokoontuminen joka toinen viikko.

Muut käsityökurssit / Övriga hantverks kurser**111431 Möbeltapetsering, intensivkurs, hösten**

- Må-fre 17.30–21, 13–17.10
- KoMbi-huset, Mannerheimgatan 15
- Malin Mäkinen 22 h, 36 €

Vi lär oss tapetsera enkla små möbler som behöver förnyad stoppning och nytt tyg. Materialavgift från 10 € och uppåt tillkommer. Kursen pågår alla vardagskvällar under en veckas tid.

111432 Möbeltapetsering, intensivkurs, våren

- Må-ons 17.30–21, 11–20.5
- POMO-huset, Aleksandersgatan 20
- Malin Mäkinen 26 h, 40 €

111434 Verhoilukurssi, syksy

- To 18–20.30, 4.9.–27.11.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Kirsi Karinto 36 h, 44 €

Tule verhoilemaan vanha pehmustettu tuoli tai rahi.

111435 Verhoilukurssi, kevät

- To 18–20.30, 15.1.–16.4.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Kirsi Karinto 36 h, 44 €

111440 Entisöinti, syksy

- Pe 18–21.15, la 10–18, su 10–17, 10.–12.10.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Pirkko Vetri 22 h, 46 €

Kunnostetaan ja entisöidään omia huonekaluja käyttökuntoisiksi kalusteiksi. Ei verhoilua.

111442 Entisöinti, kevät

- Pe 18–21.15, la 10–18, su 10–17, 6.–8.3.
- Keskuskoulu, Aleksanterinkatu 25
- Pirkko Vetri 22 h, 46 €

111452 Paper Flower**-paperikukkataidetta, syksy**

- To 16.30–19.45, 11.9.–9.10.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Sukhi Raghunath 20 h, 72 €

Learn the art of creating realistic Paper Flowers. In this course you will learn to make a blush peony, anemone, cosmos, poppy and hellebore. All the materials are included in the course price.

In English

111453 Paper Flower**-paperikukkataidetta, kevät**

- To 16.30–19.45, 26.2.–26.3.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Sukhi Raghunath 20 h, 72 €

In this course you will learn to make a crocus, daffodil + bulb, wild rose, bomb peony and sunflower. All the materials are included in the course price.

In English

111450 Metalltrådsarbeten - Luffarslöjd

- Må 18–20.15, 20.10–10.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Eva Nylund 12 h, 25 €

Med hjälp av endast metalltråd och tänger kan man göra t.ex. kroker, skålar och ljusstakar. Stommen består av en grövre metalltråd och med en tunn spoltråd binder man ihop stommen till önskad form. Ta med egna tänger om du har: en avbitare, en flattång och en rundtång. Metalltråd kan köpas av läraren. Opetuskielenä on ruotsi, tarvittaessa käytetään suomea.

111455 Puno puutarhan kasveilla

- Ke 18–20.15, 24.9.–29.10.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Tarja Heikkilä 15 h, 30 €

Tutustumme erilaisiin puutarhasta ja lähiluonnosta löytyviin punontaan sopiviin kasveihin, niiden keruuseen ja esikäsittelyyn. Materiaalimaksu 20 €.

111457 Kaaospunontaa pajusta

- La ja su 9–15.45, 22.–23.11.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Tarja Heikkilä 16 h, 38 €

Tule opettelemaan kiehtovaa kaaospunontaa tuoreella luonnonpajulla. Omat pajut mukaan.

111458 Koivurisolintu

- La 9–15.45, 11.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Tarja Heikkilä 8 h, 20 €

Tule muovaamaan vaatimattomista risuista viehkeää lintuhahmo. Omat risut mukaan.

111466 Helppoa kirjansidontaa

- Pe 17.30–20.30, la ja su 10–16, 21.–23.11.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Leena Kultanen 19 h, 39 €

Tällä viikonloppukurssilla tutustut muistikirjojen ja albumien tekemiseen helpoilla tekniikoilla. Sopii myös aloittelijoille. Materiaalimaksu n. 15 €.

111467 Kintsugi -keramiikan korjauskurssi

- Ma 18–21, 15.9.–24.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Katja Seppinen 40 h, 74 €

Kintsugi on japanilainen keramiikan korjausmenetelmä, jossa uusia saumoja korostetaan maalaamalla ne kullanvärisiksi. Hajonnut esine saa näin uuden elämän. Kurssille ei tarvita ennakkoaitoja.

111449 Tygtryck med**stämplar /****Kankaanpainantaa leimasimella**

- Lö 10.30–12, 15–22.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Jenni Puurunen 12 h, 25 €

Under två lördagar får du lära dig att skapa egna stämplar och dekorera tyg med unika mönster. Vi lär oss olika tekniker för att trycka på både små och stora ytor. Eget tyg med, övrigt material kan köpas av läraren. Kahden lauantain aikana opit tekemään leimasimia ja kuvioimaan niillä kangasta. Omat kankaat mukaan, muut materiaalit voi ostaa opettajalta.

Kaksi-kielinen/tvåspråkig

111473 Piirrä omat kuosisi® jatkokurssi

- To 17.30–20.45, to 17.30–19, 8.1.–16.4.
- Elina Savolainen 24 h, 38 €

Kurssilla opit hyödyntämään Photoshop -ohjelmaa kuusin suunnittelussa. Aiemmin Piirrä omat kuosisi® -kursseille osallistuneille.

etä

111470 Värjää eksoottisilla luonnonväreillä

- La ja su 10–17, 8.–9.11.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B

• Päivi Kovanen 18 h, 38 €
Marraskuinen viikonloppuna voi hullaantua värjäämisestä ja antaa eksoottisten luonnonvärien viedä mennessään.

111471 Indigovärjäys

- La ja su 10–17, 17.–18.1.
- Taidetehdas, Studio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
- Päivi Kovanen 18 h, 38 €

Sinisen salaisuus - Opi värjäämään luonnonindigolla ja suomalaisella värimorsingolla lankoja ja kankaita siniseksi.

111472 Luonnonkosmetiikka

- La ja su 10–15, 29.–30.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Johanna Hellström 13 h, 27 €

Valmistamme kylmämenetelmällä saippuaa, vedetöntä huulirasvaa ja salvaa sekä deodorantia ja kuorintatuotteen.

111474 Aikuinen-lapsi korupaja A

- Su 12–15, 23.11.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Solja Temmes 4 h, 16 €

Tule suunnittelemaan ja tekemään omat korusi yhdessä lapsen kanssa. Materiaalimaksu 10–15 €.

111475 Aikuinen-lapsi korupaja B

- Su 15.15–18.15, 23.11.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Solja Temmes 4 h, 16 €

111476 Aikuinen-lapsi korupaja C

- La 12–15, 7.3.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Solja Temmes 4 h, 16 €

111477 Aikuinen-lapsi korupaja D

- La 10–13, 17.1.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Solja Temmes 4 h, 16 €

Luonto ja puutarha

Natur och trädgård

810290 Pyssla till din kanin

- Lö 10–13, 4.10.
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Edith Witick 4 h, 16 €

Kom med på en kreativ och rolig hobbyträff där vi tillverkar aktiveringsleksaker och godsaker till kaniner!

410212 Pennusta koirakansalaiseksi

- Ti 18.30–20.45, 23.9.–14.10.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Tiina Harmoja 12 h, 20 €

Kurssin sisältöä mm. pennun perustaidot, kouluttaminen, ongelmakäytös ja erilaiset koiraharrastukset.

410223 Hyvinvoiva kana -kurssi

- La 10–17, 18.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Ari Puuri 8 h, 20 €

Opettelemme perusasioita kanan anatomiasta, hoidosta, ruokinnasta ja elämäntaasta. Kurssilla käsitellään kanojen pitoa luontaisten käyttäytymistarpeiden ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

410260 Lähde kalastamaan!

- Ma 15.30–20, 20.4.–11.5.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jari Kaijanen 21 h, 28 €

Oletko joskus aikaisemmin harrastanut kalastusta ja nyt taidot tuntuvat unohtuneen? Vai haluaisitko kenties aloittaa uuden luontoharrastuksen ja tutustua eri kalastustapoihin rauhallisesti ihan alkeista lähtien?

410268 Mimmit kalastaa!

- Ke 15.30–20, 22.4.–13.5.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jari Kaijanen 21 h, 28 €

Tämä kurssi on suunnattu pelkästään naisille, tytöistä mummoon. Kurssilla opetellaan tunnistamaan kalalajeja, puhutaan kestävästä kalastuksesta sekä tutustutaan eri kalastusmuotoihin ryhmän mielenkiinnon ja sesongin mukaan. Kalastusvälineet tulevat kurssin aikana tutuksi ja tarvittaessa annetaan opastusta välineiden hankintaan. Opistolta voi tarvittaessa lainata kalastusvälineitä, syötit tulevat myös talon puolesta.

410283 Mehiläishoidon peruskurssi /

Grundkurs i biodling

- La 10–14, 14.3, 21.3., 28.3.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Isak Poutanen 28 h, 40 €

Kurssilla opitaan mehiläisistä, mehiläispesien hoidosta ja hunajan käsittelystä. Kurssilla käydään kahdella pesäkäynnillä hoitamassa mehiläisiä käytännössä. Pesäkäynnin ajankohdat sovitaan yhdessä kurssin opettajan kanssa ja niihin on varattu 6 oppituntia. Näin saat perusteet oman mehiläistarhan perustamiseen.

Kursen lär ut om bin, vård av bikupor och hantering av honung. Under kursen görs två besök vid bikupor för att praktiskt sköta bina. Tiderna för bikupsbesöken avtalas tillsammans med kursläraren och sex lektionstimmar har avsatts för dem. På så sätt får du grunderna för att starta din egen biodling.

710305 Pihauelmista totta - pihasuunnittelu

- Ma 17.15–20.30, 20.10.–10.11.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Helena Tikkanen 16 h, 27 €

Kurssilla saat tietoa ja ideoita toimivan uuden tai vanhan pihan suunnitteluun. Aiheina ovat mm. toiminto- ja kasvillisuusalueiden sijoittelu, pihatyyli, väriteemat, eri kasvupaikkoihin soveltuvat pihakasvit, istutustyöt, kiveykset ja terassit.

710307 Pihauelmista totta - pihasuunnittelu

- Ma 17.15–20.30, 9.2.–9.3.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Helena Tikkanen 16 h, 27 €

710391 Puuvartisten kasvien leikkaus

- Pe 18–20.15, la 12.30–15.30, 20.–21.3.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Sirkku Nikula 7 h, 25 €

Opi leikkaamaan puutarhan hedelmäpuita ja koristepensaita. Kurssi sisältää teoria- ja käytännön osuuden. Voit ottaa myös mukaasi omia puunleikkausvälineitä, mutta desinfioi leikkaavat osat huolella ennen niiden kurssille tuomista. Omenapuiden leikkausta puutarhassa, jonka osoite ilmoitetaan kurssin alussa.



710393 Pihan kasvivalinnat

- Ti 18–20.15, 3.–17.3.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Sirkku Nikula 9 h, 35 €

Miten valitsen pihaani sopivat kasvit? Puut, pensaat, perennat, oikeat kasvit oikeaan paikkaan. Pihan hyötykasvipensaat, lajikkeet ja satoisuus. Rakennetun pienen pihan kasvivalinnat. Puutarhan vieraslajikasvit, miksi näitä tulee välttää?

710395 Kotipihan lavatarha

- Ti 18–20.15, 24.3.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Sirkku Nikula 3 h, 14 €

Mitä ottaa huomioon toimivaa lavatarhaa rakentaessa, jotta sadosta tulee runsas ja terve? Puhumme lavatarhassa kasvatettavien kasvien kasvutarpeista ja vertailemme niitä avomaakasvien kasvatukseen. Puhumme myös katteista ja niiden vaikutuksesta lannoitukseen ja kasteluun.

Kukka-asetelmat / Blomsteruppsättningar

710501 Ikebana - japanilainen kukkien asettelutaido

- La ja su 10–16, 18.–19.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Elizabeth Asikainen 14 h, 29 €

Kurssilla tutustutaan kiehtovaan ikebanan maailmaan ja valmistetaan 4-6 asetelmaa omista oksa- ja kukkamateriaaleista.

710514 Kukkamatka - kimpuista asetelmaan

- Ke 17.30–20, 10.9.–3.12.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Tanja Lähdeaho 10 h, 116 €

Tällä kurssilla opit sitomaan parallellisen ja spiraalikimpuun sekä tekemään asetelman kanaverkkopohjaan. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

710515 Joulun tuoksuva ovikranssi A

- Su 10–12.30, 23.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Tanja Lähdeaho 3 h, 46 €

Tule sitomaan erilaisia koristevihreitä ja mausteista vrehreä joulukranssi. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

710516 Joulun tuoksuva ovikranssi B

- Su 13.30–16, 23.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Tanja Lähdeaho 3 h, 46 €

710519 Perjantai-kimppu!

- Pe 17.30–20, 13.3.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Tanja Lähdeaho 3 h, 46 €

Tehdään keväinen kukkakimppu viikonlopun iloksi. Kurssimaksu sisältää materiaalin.

710520 Pääsiäisen kukka-asetelma

- Pe 17.30–20, 27.3.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Tanja Lähdeaho 3 h, 46 €

Tehdään iloinen asetelma leikkokukista. Kurssimaksu sisältää materiaalin.

710526 Kukkaseppele trendikkäästi silkkikukista

- Ke 17.30–20, 6.5.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Tanja Lähdeaho 3 h, 46 €

Tämä silkkikukista ja kuivuvista kukkamateriaaleista tehty seppelä kestää käyttöä vaikka koko kesän! Kurssimaksu sisältää materiaalin.

Retket / Utfärder**111313 Neuleretki saaristoon**

- Ke 18–18.30, la 8.30–16, 20.–23.8.
- Päivi Kovanen 10 h, 24 €

Lähde viettämään päivää Porvoon ulkosaaristossa ja neulomaan mukavassa seurassa. Ilm. alkaa jo 8.8.

111480 Retki Kädentaitomessuille

- La 8–19.30, 15.11.
- Päivi Kovanen 11 h, 49 €

Bussiretki Suomen Kädentaidot -messuille Tampereelle. Kurssimaksuun sisältyy bussimatkat ja ryhmäpääsylippu. Sitova ilmoittautuminen ja maksu 31.10. klo 12 mennessä.

Vi åker tillsammans till mässan Suomen Kädentaidot i Tammerfors. I kursavgiften ingår bussresan och inträde med gruppbiljett. Bindande anmälan och betalning senast fre 31.10 kl. 12.

410250 Marjoja metsästä

- Ti 18–20.15, la 12–15, 9.–13.9.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Manki Perukangas 7 h, 16 €

Tiistai 9.9. klo 18–20.15 marjojen tunnistus ja säilöntä ja jokaisen oikeudet.

Lauantai 13.9. klo 12–15 marjaretki Humlaan.

410254 Yrttikurssi

- Ti 18–20.15, la 12–15, 12.–23.5.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Manki Perukangas 10 h, 21 €

Tiistai 12.5. klo 18–20.15 luento jokaisen oikeuksista. Tiistai 19.5. klo 18–20.15 luento villiyrtteistä: tunnistus, käyttö, poiminta

ja säilytys. Lauantai 23.5. villiyrtti- ja ahomansikkaretki Joonaanmäelle klo 12–15. Säänmukainen pukeutuminen ja paperipusseja yrttien pakkaamista varten.

410279 Sienituntemus

- Ke ja to 17.30–19.45, la 10–14.30, 3.–6.9.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Leena Kultanen 12 h, 24 €

Kurssilla tutustutaan kauden sienilajistoon. Luennoilla järjestetään tuoreet ruokasienet ja tärkeimmät myrkkysienet omiin ryhmiin ja niiden tuntomerkit käydään seikkaperäisesti läpi. Lisäksi muita, mm. ruokasienten näköislajeja tunnustetaan laji- ja sukutasolle.

410252 Sienikurssi

- Ti 18–20.15, la 12–15, 16.9.–25.10.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Manki Perukangas 11 h, 22 €

Tiistai 16.9. klo 18–20.15 Sienten tunnistus ja säilöntä.

Lauantai 20.9. klo 12–15 Sieniretki Humlaan.

Lauantai 25.10. klo 12–15 Sieniretki Humlaan.

810202 Sienigourmet metsässä

- La 10–15, 13.9.
- Leena Kultanen 7 h, 20 €

Tule mukaan ohjatulle sieniretkelle, jonka aikana valmistamme saatavilla olevista sienistä muutaman maisteluannoksen metsässä retkikeittimillä tai tulipaikalla.

Vesiliikenne / Navigation

Saaristo- ja rannikkomerenkulun kurssit toteutetaan Suomen Navigaatioliiton asettamien tavoitteiden mukaisesti ja yhteistyössä Porvoon Kippareiden kanssa. Lisätiedot kurssimateriaalista ilmoittautumissivulla.

Kurserna i Skärgård- och kustnavigation följer Finlands Navigationsförbunds skolningsprogram. Alla svenskspråkiga navigationskurser utförs som ett samarbete mellan KoMbi och Borgå Navigationsklubb.

510201 Saaristomerenkulku, syksy

- Pe 18–21, la ja su 10–15, 19.9.–16.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jouko Nieminen 34 h, 52 €

Kurssisisältönä on saaristonavigoinnin teoriaa, merikarttaan tutustumista ja sen käyttöä, reittisuunnittelua sekä merenkulun määritelmää ja vesiliikenteen sääädöksiä.

510202 Saaristomerenkulku, kevät

- Pe 18–21, la ja su 10–15, 13.3.–12.4.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jouko Nieminen 34 h, 52 €

510205 Rannikkomerenkulku

- Pe 18–21, la ja su 10–15, 26.9.–23.11.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Jouko Nieminen 34 h, 52 €

Kurssi täydentää aikaisemmin opittuja ja sen vuoksi kurssille osallistuminen edellyttää saaristomerenkulkukurssin tietojen hallintaa.

510220 Skärgårdsnavigation

- Ti 18.30–21, 9.9–12.12
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Marie Kellgren 40 h, 58 €

Grundkurs i navigation i dagsljus och vid vackert väder. För alla som är intresserade av att självständigt röra sig på sjön eller som vill friska upp sitt minne.

510222 Kustnavigation

- Ti 18.30–21, 20.1–24.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Jens Rönn 37 h, 54 €

Fortsättningskurs i navigation, navigering i mörker och vid dålig sikt. För alla som är intresserade av att självständigt röra sig längre ut längs kusten eller vill friska upp sitt minne.

510224 Radarnavigeringskurs

- To 18.30–21, 6–21.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Anders Hagman 12 h, 24 €

Vi lär oss radars tekniska funktion och hur man navigerar med hjälp av radarutrustning. Tre torsdagar + frivillig tent fredag 21.11. Kursbok 40 €. Beställs på första lektionen. Praktiska övningar kan göras på kursen "Simulatornavigering" (separat anmälan behövs).

510226 Simulatornavigeringskurs / Simulaattorinavigointikurssi

- Lö och sö 10–14.15, 10–11.1
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Hannu Rimaila och Anders Hagman 10 h, 21 €

Vi lär oss att praktiskt föra båt och navigera med simulator i realistiskt landskap i finska farvatten både dagtid, nattetid och i dimma. Som hjälpmedel används papperskartor, kartplotter och radar. Materialavgift 20 €. Opettelemme käytännössä veneen kuljettamista ja navigointia simulaattorilla todellisessa maisemassa suomalaisten merikorttien vesialueilla päivällä, sumussa ja pimeässä. Apuvälineinä käytämme paperikarttoja, karttaplotteria ja tutkaa. Materiaalimaksu 20 €.

510228 Kurs i VHF, för SRC-certifikat

- To 18.30–21, 9–23.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Anders Hagman 9 h, 20 €

Vi går igenom regelverket för VHF, allmän kommunikation och nödkommunikation. Tilläggskostnader: kursbok på USB-sticka 10 €, kan även laddas ner gratis från Traficoms sidor, examen 45,40 €, certifikat 43,75 €.

Kaksi-
kielinen/
tväspråkig

Ruoka ja juoma

Mat och dryck

Ota mukaan ruuanlaittokursseille oma esiliina, sisäkengät sekä rasioita ruuan kotiin kuljetusta varten. Otathan huomioon, että usein ruokakursseilla maksetaan raaka-aineista noin 12–17 €/hlö suoraan opettajalle, ellei kurssikuvauksessa ole muuta mainintaa.

Till kursen kan det vara bra att ha med sig ett förkläde, inneskor och matlådor att ta med sig eventuella matrester i. Märk också att kostnader för ingredienser på de flesta kurser tillkommer, ofta ca 12–17 €, om de inte är medräknade i kurspriset. Detta framkommer i kursbeskrivningen på anmälningssidorna.

810205 Italian signature cuisine

- Ma, ti ja ke 17.30–20.30, 29.9.–1.10.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Isabel Videla 12 h, 42 €

Join a hands-on cooking class that celebrates the heart of Italian food - simple, delicious, and full of tradition. Ingredients are included in the price.

810207 Höstlovsmums barn + vuxen

- To och fre 14–17.15, 16–17.10
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Maj-Gret Saarinen 9 h, 21 €

Gör höstlovet extra mysigt med en bakningskurs för stora och små!

810208 Kokataan lasten kanssa

- Ti 16.30–19.45, 28.10.–2.12., 27.1.–17.3.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Maj-Gret Saarinen 16 h, 40 €

Lasten ja aikuisten yhteisellä kokkauskurssilla kokataan ja leivotaan erityisesti lapsille maistuvia pikkusuolaisia ja herkkuja.

810209 Kött: Teknik, smak och respekt

- Ti 18–21.15, 4–11.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Maj-Gret Saarinen 8 h, 23 €

Kom på kurs där du lär dig välja rätt kött för olika behov, hantera det, samt tillreda köttet.

810213 Bento-eväsrasia, perhekurssi

- La 10–12.15, 8.11.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Marjo Seki 3 h, 20 €

Tule yhdessä lapsen kanssa valmistamaan söpöjä japanilaisia eväslaatikoita satuhahmojen mukaan.

810214 Japanilaista kotiruokaa

- La 13–17.15, 8.11.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Marjo Seki 5 h, 20 €

Tervetuloa tutustumaan japanilaiseen kotiruokakulttuuriin ruokakirjailijan opastuksessa.

810216 Kaffe

- Lö 13–17, 15.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Jacob Hjortman 4 h, 20 €

Lär dig att hitta rätt kaffe i butikshyllan och att brygga det på bästa sätt.

810221 Stekpannan - användning och skötsel

- Ti 18–21.15, 18–25.11
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Maj-Gret Saarinen 8 h, 23 €

Allt du behöver veta om användning och skötsel av stekpannor, från att välja rätt material till matlagningstips.

810223 Kahdeksan kastiketta

- To 18–21.15, 27.11.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Maj-Gret Saarinen 4 h, 16 €

Kastike kruunaa aterian! Opi valmistamaan kahdeksan klassikkokastiketta.

810226 Sushikurssi

- La 10–13.30, 24.1.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Marjo Seki 5 h, 20 €

Opi valmistamaan erilaisia susheja.

810227 Japanilaista temppeleiruokaa

- La 14.15–18, 24.1.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Marjo Seki 5 h, 20 €

Kurssilla valmistetaan erilaisia vegaanisia ruokia japanilaisen temppeleiruokafilosofian mukaisesti.

810230 Blini-ilta

- Pe 18–21.15, 6.2.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Maj-Gret Saarinen 4 h, 16 €

Tule aloittamaan viikonloppu perjantain blini-ilalla!

810229 Mexican cuisine

- Ti 17–21.15, 3.2.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Isabel Videla 5 h, 34 €

A delicious dive into the flavors and techniques of Mexican cooking. Ingredients are included in the price.

810233 Caribbean cuisine

- La 13–16.45, 28.2.–14.3.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Alex Macauldy 15 h, 34 €

Learn how to make some of the most delicious and popular Caribbean dishes.

810234 Latin American cuisine

- Ke 17–21.15, 18.3.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Isabel Videla 5 h, 34 €

Participate in this dynamic class that will show you the richness and diversity of Latin American gastronomy. Ingredients are included in the price.

810235 Påskmat

- Ti 18–21.15, 24.3
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Maj-Gret Saarinen 4 h, 16 €

Laga en färgsprakande påskbuffé med oss! Perfekt för dig som vill få ny inspiration inför påsken.

810236 Vårens primörer

- To 18–21.15, 9–16.4
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Maj-Gret Saarinen 8 h, 20 €

Tillsammans skapar vi fräscha rätter som verkligen fångar känslan av vår på tallriken.

810238 Kuhan kokkaan -kalaruokia eri tavoilla

- Pe 18–21.15, 10.–17.4.
- Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
- Maj-Gret Saarinen 8 h, 20 €

Tällä kahden illan kurssilla opit kalan fileerausta, silakan perkaamista sekä valmistamaan suussa sulavia kalaruokia, kuten Wallendorfin haukipihvit.

810250 Keittiötaitoja erityistä tukea tarvitseville

- Ke 15–17.15, 10.9.–26.11., 14.1.–15.4.
 - Porvoon Toimintakeskus, Teollisuustie 20 A
 - Opri Tallgren ja Kaisa Johansson 72 h, 40 €
- Kurssilla opitaan valmistamaan terveellistä ja herkullista ruokaa. Kurssi soveltuu itsenäisesti toimiville. Ryhmä jaetaan kahtia, jolloin kullakin opiskelijalla on opetusta joka toinen viikko. Ensimmäisellä kerralla maksetaan opettajalle syksyn raaka-ainemaksu 35 €/opiskelija. Kevään raaka-ainemaksu 35 €/opiskelija maksetaan tammikuussa.

810252 Mat- och pratglada herrar i köket

- To 18–21.15, 2.10–20.1, 5.2–26.3
 - Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
 - Maj-Gret Saarinen 56 h, 53 €
- Vi tillreder lækker mat för såväl vardag som fest.

810254 Herkuttelevat herrat - miesten ruokakurssi

- Ke 18–21.15, 5.11.–3.12., 14.1.–4.3.
 - Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
 - Maj-Gret Saarinen 48 h, 53 €
- Valmistetaan herkullista kotiruokaa arkeen ja juhlaan.

810280 Karlarna kockar på Pellinge

- Må 18–20.30, 29.9–27.10, 9–30.3
 - Skärgårdshemmet, Nyckelviksvägen 5
 - Maj-Gret Saarinen 24 h, 33 €
- Matglada karlar tillreder god mat i muntert sällskap.

810282 Damerna kockar på Pellinge

- Må 18–20.30, 15–22.9, 13–20.4
 - Skärgårdshemmet, Nyckelviksvägen 5
 - Maj-Gret Saarinen 12 h, 28 €
- Matglada damer tillreder god mat i muntert sällskap.

810284 Karlarna kockar på Emsalö

- Ons 18–20.30, 24.9–29.10, 18.3–15.4
 - Midgård, Emsalövägen 644
 - Maj-Gret Saarinen 30 h, 100 €
- Matglada män tillreder god mat i muntert sällskap.

810286 Vi kockar på Vessö / Vessön kokkauskurssi

- Må 18–21.15, 3–24.11
 - Svensborg, Vessövägen 191
 - Maj-Gret Saarinen 17 h, 26 €
- Tillsammans kockar vi allt mellan himmel och jord för både vardag och fest. Kokataan yhdessä kaikkea herkullista maan ja taivaan väliltä niin arkeen kuin juhlaankin.

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

810292 Vinkurs, hösten

- Fre 17.45–20.45, 26.9, 10.10, 31.10, 14.11, 28.11
 - Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
 - Olivier Lukengu 20 h, 35 €
- Vi bekantar oss med vinkultur och avsmakar 6 olika viner i en avslappnad atmosfär. Ta med dig 6 vinglas och tilltugg. Materialets självkostnadspris är ca 75 €.

810294 Vinkurs, våren

- Fre 17.45–20.45, 30.1, 13.2, 27.2, 13.3, 27.3
 - Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
 - Olivier Lukengu 20 h, 35 €
- Vi fortsätter bekanta oss med vinkulturen runt om i världen. Ta med dig 6 vinglas och tilltugg. Kursavgiften innehåller endast undervisningen. Självkostnadspris för materialet är ca 75 €.

810298 Viini ja kulttuuri

- Pe 18–20.30, 26.9., 24.10., 21.11., 12.12., 16.1., 27.2., 20.3., 24.4.
 - KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
 - Tomi Lassi 27 h, 38 €
- Kurssilla opiskellaan viiniedon perusteita ja tutustutaan erityyppisiin viineihin maistellen ja keskustellen niistä historian ja kulttuurin tuotteina. Materiaalimaksu 80–100 €.

810299 Johdanto arvoviinien maailmaan

- Pe 18–20.45, 10.10., 28.11., 30.1., 6.3.
 - KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
 - Tomi Lassi 14 h, 28 €
- Kurssilla pohditaan, mikä tekee joistain viinityypeistä toisia arvostetumpia ja millaiset viinit vain paranevat vanhetessaan. Materiaalimaksu 100–120 €.

Hygieniapassi / Hygienpass**810261 Hygieniapassiteoria**

- Ti 18–21, 10.2.
 - Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
 - Camilla Lindberg 4 h, 11 €
- Tervetuloa elintarvikehygienian luennolle, jossa saat tarvittavat tiedot hygieniapassikokeen suorittamiseen.

810262 Hygienpassteori

- Ti 18–21, 24.2
 - Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
 - Camilla Lindberg 4 h, 11 €
- Välkommen till en föreläsning i livsmedelshygien, där du får den kunskap som krävs för att skriva hygienpasstentamen.

810263 Hygieniapassitesti

- Ti 18–20, 10.3.
 - Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
 - Camilla Lindberg 2 h, 33 €
- Itsenäinen hygieniaosaamistesti. Ilmoittautuminen vaaditaan. Tentti alkaa tarkalleen klo 18.00. Osallistujien on pystyttävä tunnistautumaan voimassa olevalla henkilötodistuksella.

810264 Hygienpass tentamen

- Ti 18–20, 17.3
 - Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
 - Camilla Lindberg 2 h, 33 €
- Fristående tentamen i hygienpass. Anmälan krävs. Tenten börjar exakt kl. 18. Deltagarna ska kunna identifiera sig med ett giltigt ID.

810265 Hygieniapassitesti / Hygienpass tentamen

- Ti 18–20, 24.3.
 - Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
 - Camilla Lindberg 2 h, 33 €
- Itsenäinen hygieniaosaamistesti. Ilmoittautuminen vaaditaan. Tentti alkaa tarkalleen klo 18.00. Osallistujien on pystyttävä tunnistautumaan voimassa olevalla henkilötodistuksella. Fristående tentamen i hygienpass. Anmälan krävs. Tentamen börjar exakt kl. 18. Deltagarna ska kunna identifiera sig med ett giltigt ID.

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

Liikunta ja hyvinvointi

Gymnastik och välbefinnande

Tervetuloa liikkumaan ja voimaan hyvin! Tutustu rauhassa esitteeseen ja katso netistä lisätietoja, kursseja on ennätysmäärä laidasta laitaan. Tunnetko jo KoMbi-centerin? Sieltä löydät suosittu kuntosalikurssit sekä monipuolisen ryhmäliikuntavalikoiman. Tarjontaa on toki niin kylissä kuin keskustassakin. Tanssi, kasvata lihaksia, joogaa, rentoudu ja heli kehoasi. Kaikkea ihanaa on tarjolla, valitse omasi!

Välkommen att röra på dig och må bra! Bekanta dig i lugn och ro med broschyren och kolla på nätet för mer information, det finns fler kurser än någonsin från alla tänkbara områden. Känner du redan till KoMbi-center? Där hittar du de populära konditionssalskurserna samt ett mångsidigt urval av gruppträningspass. Det finns naturligtvis utbud både i byarna och i centrum. Dansa, bygg muskler, yoga, koppla av och ta hand om din kropp. Det finns så mycket härligt att välja på, välj din favorit!

KoMbi-centerissä on kursseja myös elokuussa, joulukuussa ja kevätkauden päätteeksi. Seuraa meidän nettisivuja ja some-kanavia. På KoMbi-center finns det kurser även i augusti, december och i slutet av vårterminen. Följ våra webbplatser och sociala medier.

 Porvoon kansalaisopisto-Borgå medborgarinstitut
 porvoonkansalaisopisto

porvoo.fi/kansalaisopisto / borga.fi/kombi

KoMbi-centerin jumppalukujärjestys

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
15–16 Selkäjooga	10–11.30 Jooga	11–12 Akro- tasapaino	10–11.30 Jooga	16–17 Pilates & Barre
16–17 Pilates	13.45– 14.45 Kevyt- jumppa	17–18 Fascia- Method®	16–17 Kunto- startti	17.45–19 Jooga
17.10–18.10 Pumppi/ Kiinteytys	16–17 Voima- kuntopiiri	18–19 Muokkaus	17–18 Baila	
18.10–19.00 Core & Liikkuvuus	17–18 Kehon- huolto		18–19 Body- Flow	
19–20 Zumba	18–19 Salsatón		19–20.30 Astanga- jooga	
	19–20 Latin- Party			

Tanssi / Dans

810401 Klassisk balett, grundkurs

- Må 16.45–18, 1.9–24.11, 12.1–13.4
- Keskuskoulu, MU-LI-salen, Alexandersgatan 25
- Anita Jokela 40 h, 60 €

Balett är en god konditionsträning och passar alla. Opetuskielenä on ruotsi, tarvittaessa käytetään suomea.

810402 Klassisk balett för vuxna, fortsättningskurs

- Må 18–19.30, 1.9–24.11, 12.1–13.4
- Keskuskoulu, MU-LI-salen, Alexandersgatan 25
- Anita Jokela 48 h, 63 €

För dig som har tränat balett tidigare, som känner till grunderna. Opetuskielenä on ruotsi, tarvittaessa käytetään suomea.

810405 Country Linedance I

- Ons 17.30–18.40, 3.9–26.11, 14.1–8.4
 - Keskuskoulu, Gymn.sal, Alexandersgatan 25
 - Cassandra Wikström 37 h, 60 €
- Nybörjarskurs. Linedance dansas till medryckande musik, främst country. Opetuskielenä on ruotsi, tarvittaessa käytetään suomea.

810406 Country Linedance II

- Ons 18.50–20, 3.9–26.11, 14.1–8.4
 - Keskuskoulu, Gymn.sal, Alexandersgatan 25
 - Cassandra Wikström 37 h, 60 €
- Fortsättningskurs. Vi lär oss nya danser av olika svårighetsgrad. Opetuskielenä on ruotsi, tarvittaessa käytetään suomea.

810408 Dansa bort stressen

- To 19.15–20.15, 4.9–27.11, 15.1–16.4
 - Keskuskoulu, MU-LI-salen, Alexandersgatan 25
 - Stråhlman Rebecka 32 h, 60 €
- En anti-stress danstimme där man satsar på rörlighet (mobility), stretching och avslappning. Vi gör enkla, lugna koreografier som främjar välmående och vårdar kroppen.

810410 Fartfylld folkdans för unga

- To 17.30–19, 11.9–27.11, 15.1–23.4
 - Grand, Biskopsgatan 28
 - Malena Lindroos, Tatjana Nordman och Johanna Andersson 48 h, 63 €
- Kom med i vårt gäng, vi dansar med fart och fläng. Kvällarna fylls av par-, sällskaps- och fartfyllda folkdanser.

810411 Folkdans, Pellinge

- To 18.30–20, 18.9–20.11, 15.1–19.3
- Lill-Pellinge f.d. skola, Tullandsvägen 35
- Ulla Hammarström och Barbro Grönqvist 36 h, 48 €

Vi dansar pardans, sällskapsdans och folkdans. Välkommen med!

810421 Pehmeää senioribalettia, syksy

- Ma 15.30–16.30, 1.9.–24.11.
 - Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
 - Suvi Stenbäck-Jääskä 16 h, 24 €
- Pehmeää, kehoa kuuntelevaa, ryhtiä ja liikkuvuutta lisäävää virtaavaa balettia senioreille.

810422 Pehmeää senioribalettia, kevät

- Ma 15.30–16.30, 12.1.–13.4.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Suvi Stenbäck-Jääskä 16 h, 24 €

810423 PullaKahviDisko

- Ti 12–13, 7.10.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Kirsi Krusberg 1 h, 8 €
- Tule tanssimaan ja nauttimaan päälle hyvät kahvit!

810427 Baila, syksy

- To 17–18, 4.9.–27.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €
- Hyvänmielen tanssitunti sinulle, jolle tanssin ilo ja kunnon kohottamien ovat tekniikkaa tärkeämpää.

810428 Baila, kevät

- To 17–18, 15.1.–16.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

810430 Zumba®, syksy

- Ma 19–20, 1.9.–24.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €
- Tule mukaan irrottelen iloon ja energisiin tanssihetkiin!

810431 Zumba®, kevät

- Ma 19–20, 12.1.–13.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

810433 Salsatón, syksy

- Ti 18–19, 2.9.–25.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Amanda Barreiro 16 h, 48 €
- Salsa ja reggaeton samassa vastustamattomassa paketissa.

810434 Salsatón, kevät

- Ti 18–19, 13.1.–7.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Amanda Barreiro 16 h, 48 €

810436 LatinParty, syksy

- Ti 19–20, 2.9.–25.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Amanda Barreiro 16 h, 48 €
- Tule lattaribileisiin!

810437 LatinParty, kevät

- Ti 19–20, 13.1.–7.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Amanda Barreiro 16 h, 48 €

810442 LatinMix

- Ma 19–20, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
 - Amanda Barreiro 32 h, 60 €
- Tule tanssimaan erilaisia latinalaisrytmejä.

810445 Salsa!

- Pe 17.30–18.30, 5.9.–28.11., 9.1.–10.4.
 - Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
 - Rolando Lázaro González 32 h, 60 €
- Tanssitaan ilman paria rennon kuubalaisen opettajan johdolla.

810446 Parisalsa, alkeet

- Pe 18.30–19.30, 5.9.–28.11., 9.1.–10.4.
 - Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
 - Rolando Lázaro González 32 h, 60 €
- Tanssitaan rennosti parisalsaa kuubalaisen opettajan johdolla.

810447 Parisalsa, jatko

- Pe 19.30–20.30, 5.9.–28.11., 9.1.–10.4.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Rolando Lázaro González 32 h, 60 €

810450 Luova flamenco

- Ke 19.15–20.30, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
 - Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
 - Teresa Ackalin-Marttinen 40 h, 62 €
- Flamencon tulsia rytmejä yhdistettynä etnisiin rytmeihin, tanssitaan ilman kenkiä.

810452 Luovan tanssin ja kirjoittamisen kurssi

- La 12–13.30, 1.–8.11.
 - Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
 - Teresa Ackalin-Marttinen 4 h, 20 €
- Kurssilla vapautetaan ideavirtaa tanssin soljuvalla ja tutkivalla liikkeellä, sekä kirjoitetaan käsin mielen liikkeitä ohjatuin kirjoitusharjoituksin.

810458 Kansantanssit ja vanhat tanssit / Folkdanser och gamla danser

- Su 18–20, 7.9.–30.11., 11.1.–12.4.
- Albert Edelfeltin koulu, Näsin koulukatu 3
- Erja Askolin 64 h, 68 €

Tule tanssimaan seurattansseja, historiallisia tansseja ja lukiossa tanssittavia vanhoja tanssejakin iloiseen joukkoomme.

Kom och dansa sällskapsdanser, historiska danser och även de gammaldanser som dansas i gymnasiet med vårt glada gäng.

810460 Lavatanssit leppoisasti

- To 17–18.30, 4.9.–27.11., 8.1.–19.3.
 - Hamarin työväentalo, Hamarintie 22
 - Heli Rusanen ja Tarmo Kippola 48 h, 63 €
- Lavatansseissa yhdistyvät liikunnan ja tanssin ilo, musiikki sekä muistot valoisista kesäöistä.

810461 Lavatanssien jatko

- To 18.45–20.15, 4.9.–27.11., 8.1.–19.3.
- Hamarin työväentalo, Hamarintie 22
- Heli Rusanen ja Tarmo Kippola 48 h, 63 €

Lihaskunto ja voima / Muskelkondition och -styrka**830101 Sega Gubbar**

- Må 9.15–10.45, 1.9.–24.11, 12.1.–13.4
 - Eva-Lotta Eskelinen 42 h, 56 €
- Sportiga aktiviteter för daglediga män. Första gången möts vi vid Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3-7. Följande datum träffas vi kl. 12.10 för att gymnastisera i simhallen 29.9, 27.10, 24.11, 26.1, 23.2, 30.3. Seniorkurs.

830102 Muntra Motionärer

- Må 12.10–13, 1.9.–24.11, 12.1.–13.4
 - Simhallens gymnastiksal, Linnankoskigatan 2–6
 - Eva-Lotta Eskelinen 32 h, 42 €
- Motionsgymnastik för hela kroppen. Följande datum 29.9, 27.10, 24.11, 26.1, 23.2, 30.3 träffas vi kl. 10 för varierande utomhusmotion. Seniorkurs.

830103 Lunchgymnastik

- Må 13.10–14.10, 1.9.–24.11, 12.1.–13.4
 - Simhallens gymnastiksal, Linnankoskigatan 2–6
 - Eva-Lotta Eskelinen 32 h, 60 €
- Motionsgymnastik för hela kroppen.

830104 Morgongymnastik

- Ons 8.50–9.35, 3.9.–26.11, 14.1.–8.4
 - Simhallens gymnastiksal, Linnankoskigatan 2–6
 - Eva-Lotta Eskelinen 24 h, 50 €
- Öppnande rörelser, styrka och stretch för hela kroppen.

Kaksi-
kielinen/
tväspråkig



830110 Motionsgymnastik och stretching, Emsalö

- Må 18.30–20, 8.9–24.11
- Midgård, Emsalövägen 644
- Jenny Salo 22 h, 32 €

Kvällen börjar med konditionsgymnastik som utvecklar dina muskler och din uthållighet, efter det stretchar vi och kropp och sinne slappnar av. Undervisningsspråket är finska, vid behov används svenska.

830111 Gymnastik, Andersböle

- Ti 18.30–19.30, 9.9–25.11, 13.1–14.4
- Högbäck, Högbäckavägen 13
- Marina Westerlund 32 h, 60 €

Gymnastik där man inte hoppar. För kvinnor och män.

830112 Bodymix, Vessö

- 2.9–25.11, 13.1–7.4
- Svensborg, Vessövägen 191
- Kirsi Krusberg 24 h, 50 €

Energifylld träning med olika teman; styrketräning, dans, cirkelträning, tabata, core och rörlighet.

Reipasta liikkumista erilaisilla teemoilla; kiinteytystä, tanssia, kuntopiiriä, tabataa, corea ja liikkuvuutta.

830113 Bodymix, Kråkö

- 2.9–25.11, 13.1–7.4
- Sjötorp, Sjötorpsvägen 2
- Kirsi Krusberg 24 h, 50 €

830114 Kondition och muskelstyrka, Grännäs

- Ti 17.45–18.45, 9.9–25.11, 13.1–14.4
- Grännäs skola, Grännäsvägen 6
- Malin Havila 32 h, 60 €

Vi höjer konditionen och förbättrar muskelstyrkan.

830115 Motionsgymnastik, Pellinge

- Ti 18–18.45, 9.9–25.11, 13.1–14.4
- Pellinge f.d. skola, Österbyvägen 40
- Anita Johansson 24 h, 50 €

Gymnastik för alla. Betoning på nacke, axlar och rygg. Ta med eget liggunderlag, gummiband och hantlar (2–3 kg).

830116 Kondition och muskelstyrka, Sannäs

- Ti 19.30–20.30, 9.9–25.11, 13.1–14.4
- Sannäs skola, Järnstigen 6
- Malin Havila 32 h, 60 €

Vi höjer konditionen och förbättrar muskelstyrkan.

830122 Kuntonyrkkeily A

- Ma 18–19, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- Huhtisen koulu, Huhtisentie 7
- Elina Niskanen 32 h, 60 €

Tehokasta ja monipuolista, aktivoi koko keho, erityisesti niska-hartiaseutu.

830123 Kuntonyrkkeily B

- Ma 19–20, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- Huhtisen koulu, Huhtisentie 7
- Elina Niskanen 32 h, 60 €

830124 Miesten liikunta A /

Motion för män A

- Ke 19.35–21.05, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Huhtisen koulu, Huhtisentie 7
- Ruben Westerlund ja Christian Westerlund 48 h, 63 €

Miehille reippaita pallopelejä sekä lihaskuntoa. Bollspel och muskelkondition för män.

830125 Miesten liikunta B /

Motion för män B

- Pe 18–19.30, 5.9.–28.11., 9.1.–10.4.
- Huhtisen koulu, Huhtisentie 7
- Ruben Westerlund ja Christian Westerlund 48 h, 63 €

830126 Naisten palloilu A

- Ma 17–18, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- Huhtisen koulu, Huhtisentie 7
- Johanna Ainasoja 32 h, 60 €

Taitotaso vapaa, tule kohottamaan hauskesti kuntoa!

830127 Naisten palloilu B

- To 18–19, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.
- Kantele-talo, Sammontie 3
- Johanna Ainasoja 32 h, 60 €

830131 Kevytjumppa

- Ti 13.45–14.45, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Irene Vesterinen 32 h, 42 €

Lempeän tehokasta jumppaa, tule liikkumaan rauhalliseen tahtiin mukavassa seurassa.

830132 Tanssillinen

kuntojumppa

- To 10.45–11.30, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
- Riikka Kekäläinen 24 h, 38 €

Tule nauttimaan hyvästä olost ja paranna samalla lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta.

830133 TabataPump, sykso

- Ma 17.10–18.10, 1.9.–24.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Kirsi Krusberg 16 h, 48 €

Pumppaa muotoa ja voimaa lihaksiin.

830134 Kiinteytys, kevät

- Ma 17.10–18.10, 12.1.–13.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Kirsi Krusberg 16 h, 48 €

Jos tykkää liikkuu musiikin tahtiin, tämä tunti on sinulle!

830135 Core&Liikkuvuus, syksy

- Ma 18.10–19, 1.9.–24.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Kirsi Krusberg 13 h, 40 €

Tehokasta keskivartalotreeniä, sekä liikkuvuuden ja kehonhallinnan parantamista omankehonpainoa tai välineitä käyttäen.

830136 Core&Liikkuvuus, kevät

- Ma 18.10–19, 12.1.–13.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Kirsi Krusberg 13 h, 40 €

830137 Voimakuntopiiri, syksy

- Ti 16–17, 2.9.–25.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Enni Karhunen 16 h, 48 €

Tehokas koko kehoa kuormittava kiertoarjoittelutunti, jossa yhdistyvät kehonpainoharjoitteet sekä erilaiset välineet.

830138 Voimakuntopiiri, kevät

- Ti 16–17, 13.1.–7.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Enni Karhunen 16 h, 48 €

830140 Muokkaus, syksy / Kroppstoning, hösten

- Ke 18–19, 3.9.–26.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Heidi Edsvik 16 h, 48 €

Monipuolinen lihaskuntotunti, jossa lisätään lihasten kestovoimaa, nostetaan sykettä ja vahvistetaan koko kehoa.

Ett mångsidigt muskelkonditionspass där man tränar musklernas uthållighet, ökar pulsen och stärker hela kroppen.

830141 Muokkaus, kevät / Kroppstoning, våren

- Ke 18–19, 7.1.–1.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Heidi Edsvik 16 h, 48 €

830144 Kuntostartti, löydä oma tapasi liikkua, syksy

- To 16–17, 4.9.–27.11.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Enni Karhunen 16 h, 48 €

Tutustumme eri ryhmäliikuntamuotoihin, jotka keskittyvät lihaskuntoon, liikkuvuuteen, kestävyYTEEN ja kehonhuoltoon.

830145 Kuntostartti, löydä oma tapasi liikkua, kevät

- To 16–17, 8.1.–9.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Enni Karhunen 16 h, 48 €

830150 Voima, pilates ja liikkuvuus

- Ti 17–18, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25

• Riikka Kekäläinen 32 h, 60 €
Tunti koostuu helposta pilateksesta, kehonhallintaharjoitteista sekä voimaa, liikkuvuutta ja ketteryyttä kehittävästä harjoitteista. Ehkäpä joukossa on muutama tanssiaskelkin.

830151 Kahvakuula

- Ke 17.55–18.55, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Kokonhalli, Jääkiekkotie 3
- Angelika Matlaga 32 h, 60 €

Tehokas lihaskuntotreeni! Oma kuula mukaan.

830152 Reisi-vatsa-pakara A

- Ma 17.15–18.15, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- Peipon koulu, Keskusaukio 2
- Ulla-Marja Ritari 32 h, 60 €

Kohdennettua poltetta ja voimaa.

830153 Reisi-vatsa-pakara B

- Ke 16–17, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Kokonhalli, Jääkiekkotie 3
- Angelika Matlaga 32 h, 60 €

830154 Niska-selkäjumppa

- Ke 17.05–17.50, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Kokonhalli, Jääkiekkotie 3
- Angelika Matlaga 24 h, 50 €

Hartiaseutuun ja keskivartaloon painottava tunti, jossa pyritään vahvistamaan, lisäämään liikkuvuutta, parantamaan aineenvaihduntaa sekä rentouttamaan kireitä lihaksia.

830155 Uimahallin aamuvoima

- Ti 8.30–9.30, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
- Ulla-Marja Ritari 32 h, 60 €

Reipas lihaskuntotunti vaihtuvilla teemoilla ja eri välineillä.

830156 Uimahallin iltavoima

- To 16.30–17.30, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
- Eva-Lotta Eskelinen 32 h, 60 €

830158 Hamarin lihaskunto ja -huolto A

- Ti 18–19, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Hamarin koulu, Hamarintie 34
- Angelika Matlaga 32 h, 60 €

Hikistä lihaskuntoa oman kehon painolla ilman mutkikkaita askelia.

830160 Hamarin lihaskunto ja -huolto B

- To 18.30–19.30, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.
- Hamarin koulu, Hamarintie 34
- Heidi Edsvik 32 h, 60 €

830161 Kevätkummun lihaskunto

- Ma 17–17.45, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- Kantele-talo, Sammontie 3
- Jenna Laurila 24 h, 50 €

830162 Tolkkisen lihaskunto

- Ke 18–18.45, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Eklöfska skola, Palomäentie 5
- Ulla-Marja Ritari 24 h, 50 €

830163 Kulloon lihaskunto / Styrketräning i Kullo

- Ti 18–18.45, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Kulloon sivistyskeskus, Vanha Kulloontie 95
- Linda Rantamäki 24 h, 50 €

Svettig styrketräning med egen kroppsvikt utan komplicerade steg.

830164 Myllymäen lihaskunto / Kvarnbackens styrketräning

- To 18–18.45, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.
- Kvarnbackens skola, Myllymäenkatu 18
- Linda Rantamäki 24 h, 50 €

Kuntosali / Konditionssal**830212 Urheiluhallin kuntosali A**

- Pe 12.15–13.15, 5.9.–28.11., 9.1.–10.4.
- Porvoon Urheiluhalli, Linnankoskenkatu 5
- Irene Vesterinen 32 h, 60 €

Ohjattua kuntosaliharjoittelua pienellä kuntosalilla.

830213 Urheiluhallin kuntosali B

- Pe 13.25–14.25, 5.9.–28.11., 9.1.–10.4.
- Porvoon Urheiluhalli, Linnankoskenkatu 5
- Irene Vesterinen 32 h, 60 €

830214 Urheiluhallin kuntosali C

- Pe 14.30–15.30, 5.9.–28.11., 9.1.–10.4.
- Porvoon Urheiluhalli, Linnankoskenkatu 5
- Irene Vesterinen 32 h, 60 €

830215 Nuorten kuntosaliharjoittelu, syksy / Ungdomars gymträning, hösten

- Ti 18–19, 2.9.–25.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Victoria Lindholm 16 h, maksuton
- Kurssi on tarkoitettu kaikille 12–15-vuorille, eikä aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta tarvita. Tämä syksyn kurssi toteutetaan osallistuvan budjetoinnin kautta. Kursen är avsedd för alla ungdomar i åldern 12-15 år och ingen tidigare erfarenhet av gymträning behövs. Denna kurs genomförs genom deltagande budgetering.

830216 Nuorten kuntosaliharjoittelu, kevät / Ungdomars gymträning, våren

- Ti 18–19, 13.1.–7.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Victoria Lindholm 16 h, 48 €

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

ikis

ikis

ikis

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

Kaksi-kielinen/ tvåspråkig

KoMbi-center kuntosaliharjoittelut / KoMbi-center konditionssalsträning

KoMbi-centerin kuntosalikurssit ovat tarkoitettu kaikille, eikä aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta tarvita. KoMbi-center, Teollisuustie 4
KoMbi-centers konditionssalskurser är menade för alla, ingen tidigare erfarenhet av konditionssalsträning behövs. KoMbi-center, Industrivägen 4

830221 Kuntosaliharjoittelu 1, syksy

- Ma 9.30–10.30, 1.9.–24.11.
- Kirsi Krusberg 16 h, 48 €

830222 Kuntosaliharjoittelu 1, kevät

- Ma 9.30–10.30, 12.1.–13.4.
- Kirsi Krusberg 16 h, 48 €

830223 Kuntosaliharjoittelu 2, syksy

- Ma 10.30–11.30, 1.9.–24.11.
- Kirsi Krusberg 16 h, 48 €

830224 Kuntosaliharjoittelu 2, kevät

- Ma 10.30–11.30, 12.1.–13.4.
- Kirsi Krusberg 16 h, 48 €

830227 Kuntosaliharjoittelu 3, syksy

- Ma 17–18, 1.9.–24.11.
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

830228 Kuntosaliharjoittelu 3, kevät

- Ma 17–18, 12.1.–13.4.
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

830229 Kuntosaliharjoittelu 4, syksy

- Ma 18–19, 1.9.–24.11.
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

830230 Kuntosaliharjoittelu 4, kevät

- Ma 18–19, 12.1.–13.4.
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

830233 Kuntosaliharjoittelu 5, syksy

- Ti 9.45–10.45, 2.9.–25.11.
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

830234 Kuntosaliharjoittelu 5, kevät

- Ti 9.45–10.45, 13.1.–7.4.
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

830235 Kuntosaliharjoittelu 6, syksy

- Ti 10.45–11.45, 2.9.–25.11.
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

830236 Kuntosaliharjoittelu 6, kevät

- Ti 10.45–11.45, 13.1.–7.4.
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

830240 Kuntosaliharjoittelu 7, syksy

- Ti 15–16, 2.9.–25.11.
- Irene Vesterinen 16 h, 48 €

830241 Kuntosaliharjoittelu 7, kevät

- Ti 15–16, 13.1.–7.4.
- Irene Vesterinen 16 h, 48 €

830244 Kuntosaliharjoittelu 8, syksy

- Ti 16–17, 2.9.–25.11.
- Victoria Lindholm 16 h, 48 €

Kaksi-
kielinen/
tväspråkig

830245 Kuntosaliharjoittelu 8, kevät

- Ti 16–17, 13.1.–7.4.
- Victoria Lindholm 16 h, 48 €

Kaksi-
kielinen/
tväspråkig

830247 Kuntosaliharjoittelu 9, syksy

- Ti 17–18, 2.9.–25.11.
- Victoria Lindholm 16 h, 48 €

Kaksi-
kielinen/
tväspråkig

830249 Kuntosaliharjoittelu 9, kevät

- Ti 17–18, 13.1.–7.4.
- Victoria Lindholm 16 h, 48 €

Kaksi-
kielinen/
tväspråkig

830250 Kuntosaliharjoittelu 10, syksy

- Ke 10–11, 3.9.–26.11.
- Kirsi Krusberg 16 h, 48 €

830251 Kuntosaliharjoittelu 10, kevät

- Ke 10–11, 7.1.–1.4.
- Kirsi Krusberg 16 h, 48 €

830252 Kuntosaliharjoittelu 11, syksy

- Ke 11–12, 3.9.–26.11.
- Kirsi Krusberg 16 h, 48 €

830253 Kuntosaliharjoittelu 11, kevät

- Ke 11–12, 7.1.–1.4.
- Kirsi Krusberg 16 h, 48 €

830258 Kuntosaliharjoittelu 12, syksy

- Ke 17–18, 3.9.–26.11.
- Katja Ronkainen 16 h, 48 €

830259 Kuntosaliharjoittelu 12, kevät

- Ke 17–18, 7.1.–1.4.
- Katja Ronkainen 16 h, 48 €

830260 Kuntosaliharjoittelu 13, syksy

- Ke 18–19, 3.9.–26.11.
- Katja Ronkainen 16 h, 48 €

830261 Kuntosaliharjoittelu 13, kevät

- Ke 18–19, 7.1.–1.4.
- Katja Ronkainen 16 h, 48 €

830262 Kuntosaliharjoittelu 14, syksy

- To 9–10, 4.9.–27.11.
- Ulla-Marja Ritari 16 h, 48 €

830263 Kuntosaliharjoittelu 14, kevät

- To 9–10, 8.1.–9.4.
- Ulla-Marja Ritari 16 h, 48 €

830264 Kuntosaliharjoittelu 15, syksy

- To 10–11, 4.9.–27.11.
- Ulla-Marja Ritari 16 h, 48 €

830265 Kuntosaliharjoittelu 15, kevät

- To 10–11, 8.1.–9.4.
- Ulla-Marja Ritari 16 h, 48 €

830268 Kuntosaliharjoittelu 16, syksy

- To 16–17, 4.9.–27.11.
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

830269 Kuntosaliharjoittelu 16, kevät

- To 16–17, 8.1.–9.4.
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

830270 Kuntosaliharjoittelu 17, syksy

- Pe 9–10, 5.9.–28.11.
- Kirsi Krusberg 16 h, 48 €

830271 Kuntosaliharjoittelu 17, kevät

- Pe 9–10, 9.1.–10.4.
- Kirsi Krusberg 16 h, 48 €

Vesijumppa / Vattengymnastik

Tehokasta ja hauskaa liikumista lämpimässä vedessä pienessä ryhmässä. Kurssin hintaan tulee lisää Omenamäen uintiliput 10 x 32,60 €. Omenamäen palvelukeskus, Tulliportinkatu 4.

830322 Omenamäen allasjumppa A, syksy

- Ti 8.30–9.15, 2.9.–25.11.
- Galina Gorevaja 12 h, 38 €

830324 Omenamäen allasjumppa A, kevät

- Ti 8.30–9.15, 13.1.–7.4.
- Galina Gorevaja 12 h, 38 €

830326 Omenamäen allasjumppa B, syksy

- Ti 9.20–10.05, 2.9.–25.11.
- Galina Gorevaja 12 h, 38 €

830328 Omenamäen allasjumppa B, kevät

- Ti 9.20–10.05, 13.1.–7.4.
- Galina Gorevaja 12 h, 38 €

830330 Omenamäen allasjumppa C, syksy

- Ke 10.10–10.55, 3.9.–26.11.
- Galina Gorevaja 12 h, 38 €

830332 Omenamäen allasjumppa C, kevät

- Ke 10.10–10.55, 7.1.–1.4.
- Galina Gorevaja 12 h, 38 €

830334 Omenamäen allasjumppa D, syksy

- Ke 11–11.45, 3.9.–26.11.
- Galina Gorevaja 12 h, 38 €

830336 Omenamäen allasjumppa D, kevät

- Ke 11–11.45, 7.1.–1.4.
- Galina Gorevaja 12 h, 38 €

830338 Omenamäen allasjumppa E, syksy

- To 12.40–13.25, 4.9.–27.11.
- Eva-Lotta Eskelinen 12 h, 38 €

830340 Omenamäen allasjumppa E, kevät

- To 12.40–13.25, 8.1.–2.4.
- Eva-Lotta Eskelinen 12 h, 38 €

830342 Omenamäen allasjumppa F, syksy

- To 13.30–14.15, 4.9.–27.11.
- Eva-Lotta Eskelinen 12 h, 38 €

830344 Omenamäen allasjumppa F, kevät

- To 13.30–14.15, 8.1.–2.4.
- Eva-Lotta Eskelinen 12 h, 38 €

Kehonhuolto / Kroppsvård**830401 Yogilates**

- Ons 17–18.15, 10.9.–26.11, 14.1.–15.4
- Grand, Biskopsgatan 28
- Elina Mieskolainen 40 h, 48 €

Yogilates är en form av kroppsvård som mångsidigt kombinerar yoga och pilates. Seniorskurs.

830402 Yogilates, Svartså

- Ons 13–14.15, 17.9.–26.11, 21.1.–1.4
- Bystugan, Svartsåvägen 148
- Elina Mieskolainen 33 h, 40 €

Yogilates är en form av kroppsvård som mångsidigt kombinerar yoga och pilates. Seniorskurs.

830403 Yogilates, Andersböle

- Ons 14.45–16, 17.9.–26.11, 21.1.–1.4
- Högbäck, Högbäckavägen 13
- Elina Mieskolainen 33 h, 40 €

Yogilates är en form av kroppsvård som mångsidigt kombinerar yoga och pilates. Seniorskurs.

830421 Kasvojumppa

- To 18.30–19.30, 23.10.–13.11.
- Salla Koivunen 5 h, 24 €

Tule mukaan vahvistamaan ja rentouttamaan kasvojen alueen lihaksia.

830422 Ryhtityöpaja

- La 13.30–15.45, 20.9.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Eva-Lotta Eskelinen 3 h, 16 €

Tällä kurssilla käydään rennolla otteella läpi, miltä hyvä ryhti näyttää ja tuntuu. Tutustutaan teorian, käytännön harjoitteiden sekä keskustelun avulla ryhtiin, lantionpohjaan sekä lihaskireyksiin.

830425 Lantionpohjan terveys

- Ke 16.15–17.15, 29.10.–12.11.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Heidi Haimi 4 h, 22 €

Tietoa, harjoituksia, hengitystä ja kotitehtäviä lantionpohjan terveyden hyväksi.

830430 Hyvinvointia hengittämällä

- La ja su 13–15, 11.–12.10.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Solja Temmes 5 h, 24 €

Hengitys on helpoin tapa hoitaa itseään, kun elämä kuormittaa.

830432 Kehon viisaus - tiede kohtaa mielen

- La 10.30–12, 1.–29.11.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Marjaana Rautama 8 h, 30 €

Oletko valmis ymmärtämään paremmin itseäsi ja reaktioitasi ympärillä oleviin asioihin?

etä

830434 Liikkuvuutta ja tasapainoa kehotietoisuuden avulla

- La 10–13, 24.1.
 - Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
 - Salla Koivunen 4 h, 22 €
- Apua arjen kolotuksiin fascia method- ja Basic Body Awareness -terapia harjoitteilla.

830437 Akrotasapaino, syksy

- Ke 11–12, 3.9.–26.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Lilian Westerholm 16 h, 48 €
- Tule harjoittamaan tasapainoa ja kehonhallintaa akrobatiasta inspiroiduilla liikkeillä fysioterapeutin ohjaamana.

830438 Akrotasapaino, kevät

- Ke 11–12, 7.1.–1.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Lilian Westerholm 16 h, 48 €

830442 Toiminnallinen kehonhuolto, syksy

- Ti 17–18, 2.9.–25.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Enni Karhunen 16 h, 48 €
- Aktivoi tukilihaksia, paranna ryhtiä ja kehonhallintaa sekä ehkäise kipuja sekä rasitusvammoja.

830443 Toiminnallinen kehonhuolto, kevät

- Ti 17–18, 13.1.–7.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Enni Karhunen 16 h, 48 €

830444 FasciaMethod® syksy

- Ke 17–18, 3.9.–26.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Salla Koivunen 16 h, 48 €
- Huolla kehosi faskioita erilaisella venytyksillä ja liikkuvuusharjoituksilla.

830445 FasciaMethod® kevät

- Ke 17–18, 7.1.–1.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Salla Koivunen 16 h, 48 €

830446 BodyFlow, syksy

- To 18–19, 4.9.–27.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €
- Apua jumeihin sekä kireisiin lihaksiin.

830447 BodyFlow, kevät

- To 18–19, 8.1.–9.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Susanna Sammalvaara 16 h, 48 €

830452 Tanssillinen kehonhallintatunti

- Ti 15.30–16.45, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
 - Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
 - Riikka Kekäläinen 40 h, 62 €
- Helppoja ja sykkettä kohottavia tanssisarjoja sekä syvien lihasten vahvistamista.



830454 Hamarin keskivartalo ja kehonhuolto

- Ti 19–20, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Hamarin koulu, Hamarintie 34
- Angelika Matlanga 32 h, 60 €

Keskivartalon vahvistamista sekä rentouttavia venytyksiä.

830456 Kevätkummun kehonhuolto

- Ma 17.45–18.30, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- Kantele-talo, Sammontie 3
- Jenna Laurila 24 h, 50 €

Kehonhuoltotunneilla opitaan huoltamaan kehoa erilaisen venytysten ja liikkuvuusharjoitusten avulla.

830458 Tolkkisen kehonhuolto

- Ke 18.45–19.30, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Eklöfska skola, Palomäentie 5
- Ulla-Marja Ritari 24 h, 50 €

830460 Kulloon kehonhuolto / Kroppsvård i Kullo

- Ti 18.45–19.30, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Kulloon sivistyskeskus, Vanha Kulloontie 35
- Linda Rantamäki 24 h, 50 €

På kroppsvårdslektionerna lär man sig att sköta om kroppen med hjälp av stretching och rörlighetsövningar.

Kaksi-kielinen/
tväspråkig**830462 Myllymäen kehonhuolto /****Kvarnbackens kroppsvård**

- To 18.45–19.30, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.
- Kvarnbackens skola, Myllymäenkatu 18
- Linda Rantamäki 24 h, 50 €

Kaksi-kielinen/
tväspråkig**830464 Pilates ja keskivartalo A**

- Ma 16.30–17.30, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
 - Galina Gorevaja 32 h, 60 €
- Kurssilla opitaan vahvistamaan ja hallitsemaan keskivartalon syviä lihaksia.

830465 Pilates ja keskivartalo B

- Ke 16.30–17.30, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Galina Gorevaja 32 h, 60 €

830466 Palauttava pilates, syksy

- Ma 16–17, 1.9.–24.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Solja Temmes 16 h, 48 €
- Työpäivän jälkeinen After Work -pilates.

830467 Palauttava pilates, kevät

- Ma 16–17, 12.1.–13.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Solja Temmes 16 h, 48 €

830468 Iltpilates

- To 19–20, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.
 - Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
 - Solja Temmes 32 h, 60 €
- Vahvista syviä lihaksia ja palautu loppurentoutuksen hengitysharjoituksilla.

830469 Pilates&Barre, syksy

- Pe 16–17, 24.10.–28.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Riikka Kekäläinen 8 h, 24 €
- Tule vahvistamaan kehoasi pilateksen ja baletin harjoitteilla.

830470 Pilates&Barre, kevät

- Pe 16–17, 6.2.–20.3.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Riikka Kekäläinen 8 h, 24 €

830471 Pilates ja kehonhuolto A

- Ti 13.50–14.50, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
 - Taidetehdas, Musiikkistudio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
 - Riikka Kekäläinen 32 h, 42 €
- Kurssilla opitaan harjoittamaan, vahvistamaan ja hallitsemaan keskivartalon syviä lihaksia sekä huolletaan kehoa lempeillä venytyksillä.

ikis

830472 Pilates ja kehonhuolto B

- To 11.45–12.45, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
- Riikka Kekäläinen 32 h, 42 €

ikis

830476 Chi Kungista hyvinvointia elämään

- Ma 17–18, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - Kvarnbackens skola, Myllymäenkatu 18
 - Suvi Stenbäck-Jääskä 32 h, 60 €
- Opitaan tekemään yksinkertaisia rentouttavia ja aktiivisia liikkeitä tasapainottaen kehoa ja mieltä.

830478 Chi Kungista elinvoimaa ja liikettä rennosti

- Ke 10–10.45, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
 - Taidetehdas, Musiikkistudio, Läntinen Aleksanterinkatu 1B
 - Suvi Stenbäck-Jääskä 24 h, 38 €
- Chi Kungin myönteiset vaikutukset terveyteen perustuvat pehmeisiin vuoroin venyttäviin vuoroin rentoutaviin liikkeisiin sekä kehon, mielen ja hengityksen tasapainoon.

ikis

830481 Tai Chi, syksy

- Ti 17–18, 2.9.–25.11.
 - Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
 - Suvi Stenbäck-Jääskä 16 h, 35 €
- Tai Chi on pehmeää, hidasta ja kiireetöntä ja liikkeitä tehdään keskittyneesti ilman kiirehtimistä.

830482 Tai Chi, kevät

- Ti 17–18, 13.1.–7.4.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Suvi Stenbäck-Jääskä 16 h, 35 €

**Mielen hyvinvointi /
Mentalt välbefinnande****830306 Kurs om stress och återhämtning**

- Fre 18–20, 19.9–3.10
- Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
- Eva-Lotta Eskelinen 8 h, 20 €

En kortkurs, tre fredagskvällar, 19.9, 26.9, 3.10 kl.18 där du får praktiska tips och övningar för en mer balanserad vardag.

830309 Vad behöver jag veta om klimakteriet?

- Lö 10.30–12, 25.10
 - Mbi/Lypa, Biskopsgatan 3–7
 - Alessandra Sarelin 2 h, 16 €
- Klimakteriet förbereder kroppen för en massiv omställning som påverkar både fysiologiskt, emotionellt och mentalt. Man kan se det som en ny pubertet. När det stormar i hormonerna påverkar detta både humör, stresstålighet, vikt och ämnesomsättning.

830310 Vaihdevuodet ja menopaussi - mitä siirtymävaiheesta on hyvä tietää 40-vuotiaana?

- La 13–14.30, 25.10.
 - Mbi/Lypa, Piispankatu 3–7
 - Alessandra Sarelin 2 h, 16 €
- Vaihdevuodet valmistelevat kehoa massiiviseen muutokseen. Tämä elämänvaihe voidaan nähdä uutena puberteettina. Hormonitasojen muuttuessa on yleistä kokea muutoksia mielialassa, stressinsietokyvyssä, aineenvaihdunnassa ja painossa.

830500 Suomalainen eroseminaari

- Ma 17.30–20.30, 22.9.–9.12.
 - Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - Pia Nordström 44 h, 160 €
- Suomalainen eroseminaari on tarkoitettu kaikille eroa harkitseville tai eronneille. Voi olla, että olet äskettäin eronnut ja kaipaat tukea eron käsittelyssä. Tai erostasi/eroistasi on vuosia ja olet kenties huomannut, että samankaltaiset haasteet parisuhteissa toistuvat aina uudelleen tai kannat mukanasi käsittelemättömiä tunteita, kuten esim. katkeruutta.

830501 TRE-johdantokurssi, syksy

- La 10–15, 13.9.
 - Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
 - Susanna Koljonen 6 h, 16 €
- TRE-stressinpurkuliikkeet eli Trauma and Tension Releasing Exercises (TRE) on yksinkertainen ja helposti omaksuttava kehon fyysisiin liikkeisiin perustuva itsehoitomenetelmä, jonka vaikutuksen ilmenevät yleensä nopeasti. Kurssi on johdanto menetelmään ja sen jälkeen liikkeitä voi käyttää itsenäisesti stressin ja jännityksen purkamiseen kehosta.

830502 TRE-johdantokurssi, kevät

- La 10–15, 31.1.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Susanna Koljonen 6 h, 16 €

830503 TRE-jatkokurssi, syksy

- Ke 18–19.30, 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Susanna Koljonen 10 h, 16 €

Tarkoitettu tukemaan kotiharjoittelua, kun on jo käynyt johdantokurssin tai omaa vastaavat perustiedot. Jatkokurssilla tehdään ohjastusti TRE-harjoitusta, käydään läpi harjoittamiseen liittyviä haasteita, ongelmia tai kysymyksiä ja jaetaan kokemuksia.

830504 TRE-jatkokurssi, kevät

- Ke 18–19.30, 11.2., 25.2, 11.3., 25.3., 8.4.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Susanna Koljonen 10 h, 16 €

830505 Stressi ja kehon palautumisjärjestelmä, syksy

- La 10–15, 11.10.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Susanna Koljonen 6 h, 16 €

Kurssipäivän aikana saadaan teoretietoa stressin vaikutuksista kehoon ja mieleen ja tutustutaan kehon palautumisjärjestelmään, jonka keskiössä on vagus-hermon aktivointi.

830506 Stressi ja kehon palautumisjärjestelmä, kevät

- La 10–15, 28.2.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Susanna Koljonen 6 h, 16 €

830507 Palautuminen

- La ja su 10–16, 15.–16.11.
 - Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
 - Pia Nordström 14 h, 30 €
- Mitä kaikkea palautuminen tarkoittaa ja mitä kaikkea siihen voi sisällyttää? Tällä kurssilla itsetuntemuksesi kasvaa. Puhumme mm. siitä, kuinka lisäämme stressiä oman ajattelun ja sisäisten vaatimusten kautta. Puhumme myötätunnosta ja varsinkin itsemmyötätunnosta. Puhumme tunnetaidoista ja tunteiden säätelystä, ylivireydestä ja alivireydestä.

830508 Mindfulness ja stressinhallinta

- La ja su 10–16, 27.–28.9.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Pia Nordström 14 h, 30 €

Mindfulness tarkoittaa hyväksyvää tietoista läsnäoloa. Se on mielen kykyä olla hyväksyvästi kaiken sen kanssa mitä elämässä juuri nyt tapahtuu. Sen harjoittaminen uteliaasti tutkien auttaa havainnoimaan asioita uudenlaisista perspektiiveistä. Se parantaa keskittymiskykyä.

830509 Tunnetaidot

- La ja su 10–16, 25.–26.10.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Pia Nordström 14 h, 30 €

Tunnetaidot auttavat havaitsemaan, tunnistamaan, ilmaisemaan, säätelämään ja käsittelemään tunteita ja olemaan myös hankalilta tuntuvien tunteiden kanssa. Tunteet ovat aina myös kehollisia ja kehossa tuntuja. Tunteilla on aina viesti, ne kertovat tarpeistamme.

830512 Mindfulness hiljaisuuden päivä

- Su 10–16, 11.1.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Pia Nordström 7 h, 16 €

Hiljaisuuden päivä mahdollistaa kääntymisen sisäänpäin kuulostelemaan itseään, omaa vointiaan ja omia tarpeitaan. Opettaja ohjaa päivän ja harjoitukset. Päivän päätteeksi puramme hiljaisuuden yhdessä.

830513 Sisäinen turva

- La ja su 10–16, 17.–18.1.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Pia Nordström 14 h, 30 €

Koetko ahdistusta, levottomuutta tai täyttykö mielesi huolestuneista ajatuksista ja peloista tai murehtimisesta? Tunnetko turvottomuutta tässä hetkessä tai aiheutuuko se tulevaisuuden peloista? Turvottomuuden tunne voi liittyä esim. ihmissuhteisiin, parisuhteeseen, maailman tilanteeseen, työasioihin tai taloudellisiin asioihin.

830514 Askeleita onnellisuuteen: Itsemmyötätunto

- La ja su 10–16, 7.–8.2.
 - Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
 - Pia Nordström 14 h, 30 €
- Oletko väsynyt, uupunut tai ahdistunut? Vaaditko itseltäsi liikaa? Uuvutatko itsesi jatkuvalla suorittamisella? Onko sisäinen puheesi itseäsi kannustavaa ja lempeää vai arvostelevaa tai jopa haukkuvaa? Tule ottamaan askeleita kohti itsesi hyväksymistä, rakastamista ja itsetuntemusta.

830516 Löydä oma voimasi - Voimaantumisviikonloppu naisille

- La ja su 10–16, 14.–15.3.
- Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
- Pia Nordström 14 h, 30 €

Kurssilla olemme läheisriippuvuuden, rajojen ja rajattomuuden sekä liian kiltteyden äärellä. Tunnetko, että et tule suhteessa kuulluksi ja nähdyksi? Ehkä suhde ei ole tasavertainen? Ehkä elät turvattomassa suhteessa? Tällä kurssilla annamme niille tilaa ja toivotamme ne tervetulleiksi turvallisessa tilassa.

830520 Tunnetaitokurssi, syksy

- Ma 18–20.15, 8.9.–6.10.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Suvi Granberg 15 h, 50 €

Tunnetaidot ovat kuin mikä tahansa taito tai kyky, joiden osaaminen perustuu harjoitteluun. Jokaisella tapaamisella on teema, jota lähestymme kehollisin harjoittein, luovan tunnetyöskentelyn ja musiikin avulla. Kurssi sopii kaikille eikä vaadi aiempaa kokemusta.

830522 Tunnetaitokurssi, kevät

- Ma 18–20.15, 19.1.–23.2.
- Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
- Suvi Granberg 15 h, 50 €

830524 Tietoisuustaitoja rentouteen ja onnellisuuteen

- La ja su 10–16, 15.–16.11.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Vertti Pöllänen 14 h, 30 €

Kurssilla käytetään useamman menetelmän keinoja löytämään rentouden, vapauden, rauhan, onnellisuuden ja rakkaudenkin kokemusta, sekä avaimia näiden ominaisuuksien ravitsemiseen ja kasvattamiseen.

830528 Äänimaljarentoutus, syksy

- La 12–13.30, 13.9.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Kaisa Kaikkonen 2 h, 10 €

Syvärentouttava sointukylpy tiibetiläisillä äänimaljoilla ja muilla harmonisin äänin soivilla soittimilla.

830530 Äänimaljarentoutus, kevät

- La 14–15.30, 24.1.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Kaisa Kaikkonen 2 h, 10 €

830532 Ohjattu EFT-tapping ja rumpurentoutus, syksy

- La 14–15.30, 11.10.
 - Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
 - Kaisa Kaikkonen 2 h, 10 €
- Tule rauhoittamaan kehosi ja mielesi naputtelulla sekä kuuntelemaan perinnerummun maadoittavaa sointia.

830534 Ohjattu EFT-tapping ja rumpurentoutus, kevät

- La 14–15.30, 7.2.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Kaisa Kaikkonen 2 h, 10 €

830536 Konstellaatiotyö A

- La ja su 10–16, 4.–5.10.
 - KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
 - Outi Pohjanheimo 14 h, 28 €
- Perhekonstellaatio on psykoterapeutti Bert Hellingerin kehittämä toiminnallinen ja kokemuksellinen menetelmä. Se sopii kaikille, jotka etsivät keinoja ymmärtää itseään ja läheisiään paremmin.

830538 Konstellaatiotyö B

- La ja su 10–16, 24.–25.1.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Outi Pohjanheimo 14 h, 28 €

830540 Konstellaatiotyö C

- La ja su 10–16, 7.–8.3.
- KoMbi-talo, Mannerheiminkatu 15
- Outi Pohjanheimo 14 h, 28 €

Ensiapu / Första hjälpen**830622 Ensiapu, peruskurssi**

Ke 18–21.15, 5.11.–3.12.
Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
Albert Björkestam 16 h, 35 €
Kurssi sisältää sekä teoriaa että käytännön harjoittelua. Osallistumisesta saat kurssitodistuksen.

830624 Häätäensiapu

- To 18–21.15, 13.11.
 - Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - Albert Björkestam 4 h, 20 €
- Käymme läpi henkeä uhkaavat ensiaputilanteet, jotka on hyvä kaikkien osata. Kurssi toimii myös päivittämiskurssina ensiavun peruskursseille (tämä ei koske Suomen Punaisen Ristin kursseja).

830626 Ensiaputaitoja pienten lasten vanhemmille

- To 18–21.15, 20.11.
 - Linnankosken lukio, Piispankatu 24–26
 - Albert Björkestam 4 h, 20 €
- Osaatko toimia? Kurssi on suunnattu vanhemmille, isovanhemmille sekä lasten kanssa työskenteleville.

Jooga / Yoga**830702 Meditativ hathayoga**

- To 17.30–19, 4.9–27.11, 15.1–16.4
 - Keskuskoulu, MU-LI-salen, Alexandersgatan 25
 - Henrika Lemberg 48 h, 63 €
- Under kursen utforskar vi yogarörelser i ett meditativt tempo. Vi utövar ujjayi-yogaandningen i samband med asana övningarna. Ta med bekväma kläder, yogamatta och en filt för avslappningen i slutet. Kursen förutsätter normal rörlighet.

830703 Fortsättningskurs i yoga

- Ons 18.20–19.35, 10.9–26.11, 14.1–15.4
 - Grand, Biskopsgatan 28
 - Elina Mieskolainen 40 h, 62 €
- Undervisningen grundar sig på klassisk yoga.

830706 Familjeyoga

- Fre 17–17.45, 24.10–28.11
 - Keskuskoulu, MU-LI-salen, Alexandersgatan 25
 - Marika Björklund 6 h, 16 €
- Ett skönt sätt för barn (4–10 år) med en vuxen att varva ned tillsammans. Alla yogar sida vid sida, och var och en får göra rörelserna på eget sätt. Yogaövningen är i form av en saga, under vilken vi gör rörelser som passar alla kroppar. Därtill gör vi enkla andnings- och närvaroövningar, för att väcka lugnet i kroppen och sinnet. Anmäl barnet som deltagare och skriv in föräldrarnas kontaktuppgifter som betalare.

830707 Kundaliniyoga

- Fre 18–19.15, 24.10–28.11
 - Keskuskoulu, MU-LI-salen, Alexandersgatan 25
 - Marika Björklund 10 h, 16 €
- Kundaliniyoga som också kallas medvetenhetens yoga är en mångsidig och dynamisk yogaform, där vi förutom de fysiska övningarna alltid också gör olika andningsövningar, sjunger mantror och mediterar.



830722 Hathajooga

- Ma 17.40–18.55, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
 - Terhi Mäkelä 40 h, 62 €
- Rauhoita mieli, vahvista kehoa ja paranna keskittymiskykyä.

830724 Dynaaminen jooga

- Ma 17.15–18.45, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.
 - Hamarin koulu, Hamarintie 34
 - Pertti Jääskä 48 h, 63 €
- Flowmaista joogaa, joka kehittää notkeutta ja voimaa sekä parantaa keskittymistä, hengitystä sekä läsnäoloa liikkeessä.

830726 Miesten jooga

- To 17.15–18.45, 4.9.–27.11., 15.1.–16.4.
 - Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
 - Pertti Jääskä 48 h, 63 €
- Jooga voi tehdä elämästäsi notkeampaa!

830728 Lempeä jooga

- Ke 17.30–19, 3.9.–26.11., 7.1.–1.4.
 - Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
 - Irene Vesterinen 48 h, 63 €
- Lempeä ja rentouttava joogatunti.

830730 Yinjooga

- Ti 19.15–20.45, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
 - Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
 - Teresa Ackalin-Marttinen 48 h, 63 €
- Yinjooga on pysähtymisen ja hengitykselle antautumisen hiljainen harjoitus, joka tuo tasapainoa kiireiseen maailmaan.

830732 Yinjooga teemana niska-hartia

- La 13–14.30, 4.10.
 - Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
 - Solja Temmes 2 h, 10 €
- Huolla kehoasi ja rentoudu lopuksi äänimaljoja kuunnellen.

830733 Yinjooga teemana lantio-alaselkä

- La 13–14.30, 25.10.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Solja Temmes 2 h, 10 €

830734 Yinjooga teemana lonkat-jalat

- La 13–14.30, 29.11.
- Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
- Solja Temmes 2 h, 10 €

830735 Kuukautiskierron tukeminen joogan avulla

- La 11–13.15, 4.10.
 - Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
 - Tiina Svensk 3 h, 18 €
- Yhdistä joogan vahvistavat, rauhoittavat ja tasapainottavat vaikutukset naisen luonnolliseen kuukautiskiertoon.

830737 Vahvistava selkäjooga, syksy

- Ma 15–16, 1.9.–24.11.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Solja Temmes 16 h, 48 €
- Joogaan ja pilatekseen pohjautuvat harjoitukset vahvistavat selkää, parantavat ryhtiä sekä vapauttavat jännityksistä.

830738 Vahvistava selkäjooga, kevät

- Ma 15–16, 12.1.–13.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Solja Temmes 16 h, 48 €

830740 Tolkkisen lempeä hathajooga

- To 17.30–19, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.
 - Eklöfska skola, Palomäentie 5
 - Terhi Mäkelä 48 h, 63 €
- Lempeä hathajooga sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

830744 Astangajoogan alkeet ja perusteet

- Ti 18.10–19.10, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
 - Keskuskoulu, Liikuntasali, Aleksanterinkatu 25
 - Catharina Oriander 32 h, 60 €
- Koko kehon haastava joogaharjoitus.

830746 Astangajoogan jatko

- To 19–20.30, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Catharina Oriander 48 h, 63 €
- Kokeneille harrastajille, tuntien sisältö vaihtelee lasketusta harjoituksesta eri teemoihin.

830748 Kundaliinijooga

- Ti 18.15–19.45, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
 - Keskuskoulu, MU-LI-sali, Aleksanterinkatu 25
 - Sonja Solja 48 h, 63 €
- Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka vahvistaa kehoa, rauhoittaa mieltä, lisää elinvoimaa ja kasvattaa kykyä asettua tähän hetkeen.

830750 Kerkkoon lempeä jooga

- To 18–19.30, 4.9.–27.11., 15.1.–16.4.
 - Jokilaakson koulu, Savimäentie 6
 - Irene Vesterinen 48 h, 63 €
- Lempeät liikkeet lisäävät kehon liikkuvuutta, venyvyyttä sekä kehon ja mielen rentoutumista.

830752 Rentouttava ja rauhoittava jooga

- Ti 18.30–20, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
 - Irene Vesterinen 48 h, 63 €
- Ihanan lempeät joogaliikkeet tehdään hengityksen rytmittämänä omaa kehoa kuunnellen, oman kodin rauhassa.

830755 Rentouttava ja rauhoittava jooga A

- Ti 10–11.30, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Irene Vesterinen 48 h, 63 €
- Rentouttava ja rauhoittava joogatunti, jossa lempeät joogaliikkeet tehdään hengityksen rytmittämänä omaa kehoa kuunnellen sekä seisten että lattiatasossa alustalla.

830756 Rentouttava ja rauhoittava jooga B

- To 10–11.30, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.
- KoMbi-center, Teollisuustie 4
- Irene Vesterinen 48 h, 63 €

830758 Rentouttava ja rauhoittava jooga C

- Pe 10–11.30, 5.9.–28.11., 9.1.–10.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
- Irene Vesterinen 48 h, 63 €

830760 Perjantaijooga

- Pe 17.45–19, 5.9.–28.11., 9.1.–10.4.
 - KoMbi-center, Teollisuustie 4
 - Catharina Oriander 40 h, 62 €
- Rentoudu ja huolla kehoasi viikon päätteeksi.

830766 Babyjooga, syksy

- Ti 11–12, 2.9.–25.11.
 - Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
 - Solja Temmes 16 h, 38 €
- Tämä kurssi ovat tarkoitettu äitien palautumiseen raskausajasta ja synnytyksestä, ja samalla se on rentoutumishetki vauvan kanssa.

830768 Babyjooga, kevät

- Ti 11–12, 13.1.–7.4.
- Uimahallin liikuntasali, Linnankoskenkatu 2–6
- Solja Temmes 16 h, 38 €

830770 Hamarin joogaretriitti

- Su 10–15, 17.5.
 - Hamarin työväentalo, Hamarintie 22
 - Solja Temmes 6 h, 39 €
- Tule mukaan lempeään joogapäivään merellisessä Hamarissa ja syvenny oman kehon tuntemuksiin ja tarpeisiin.

Kurssit kylissä Kurser i byarna

Anttila, Ali-Vekkoski, Kullo / Andersböle, Söderveckoski, Kullo

- 830111 Gymnastik, Andersböle
- 830403 Yogilates, Andersböle
- 139805 Föreläsning av Anita Rosengren, Söderveckoski
- 111376 Vävning, Söderveckoski
- 111224 Symaskinsrally i Söderveckoski, hösten
- 111225 Symaskinsrally i Söderveckoski, våren
- 830163 Kulloon lihaskunto / Styrketräning i Kullo
- 830460 Kulloon kehonhuolto / Kroppsvård i Kullo

Mustijoki, Hamari, Tolkkinen, Emäsalo / Svartså, Hammars, Tolkis, Emsalö

- 139801 Bystugusittarna, Svartså
- 830402 Yogilates, Svartså
- 111378 Vävning, Svartså
- 830158 Hamarin lihaskunto ja -huolto A
- 830160 Hamarin lihaskunto ja -huolto B
- 830454 Hamarin keskivartalo ja kehonhuolto
- 830770 Hamarin joogaretriitti
- 830724 Dynaaminen jooga, Hamari
- 810460 Lavatanssit leppoisasti, Hamari
- 810461 Lavatanssien jatko, Hamari
- 830162 Tolkkinen lihaskunto
- 830458 Tolkkinen kehonhuolto
- 830740 Tolkkinen lempeä hathajooga
- 830110 Motionsgymnastik och stretching, Emsalö
- 810284 Karlarna kockar på Emsalö

Kråkö, Vessö / Kråkö, Vessö

- 830113 Bodymix, Kråkö
- 830112 Bodymix, Vessö
- 111374 Vävning, Vessö
- 139803 Vessökretsen
- 810286 Vi kockar på Vessö / Vessön kokkauskurssi

Pellinki, Grännäs, Epoo / Pellinge, Grännäs, Ebbo

- 830115 Motionsgymnastik, Pellinge
- 111372 Vävning, Pellinge
- 810282 Damerna kockar på Pellinge
- 810280 Karlarna kockar på Pellinge
- 810411 Folkdans, Pellinge
- 130114 Suomen sisällissodan arvoituksia Porvoossa - Pellingin taistelu
- 830114 Kondition och muskelstyrka, Grännäs
- 111368 Vävning, Ebbo

Jakari, Sannainen / Jackarby, Sannäs

- 111370 Vävning, Jackarby
- 830116 Kondition och muskelstyrka, Sannäs

Tuorila, Kerkkoo / Torasbacka, Kerko

- 111354 Kudonta Tuorila
- 830750 Kerkkoon lempeä jooga

Askola

Yleisöluennot

999950 Vapaaehtoisen pelastuspalvelun peruskurssi

- Su 10–14, 14.9.
 - Askolan koulu, Linnankoskentie 49
 - Marjo Kullberg 4 h, maksuton
- Luento toiminnallisine osuuksineen antaa perustiedot Vapepa-verkostosta ja sen toiminnasta viranomaisten tukena. Kurssin suorittaminen on edellytys linjakohtaisille kursseille osallistumiselle, ellei osallistujalla ole aiempaa kokemusta Vapepassa toimimisesta. Kurssin aikana tutustutaan Vapepan arvoihin, organisaatioon ja tehtäviin.

Historia ja yhteiskunta

320228 Särkijärven virikepiiri

- Ti 14.30–16, 9.9.–25.11., 13.1.–21.4.
 - Särkijärven koulu, Myrskyläntie 379
 - Mika Pohjanen 50 h, 36 €
- Virikepiiri on suunnattu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kulttuurista, psykologiasta tai yhteiskunnallisista aiheista. Kurssilla käsitellään vaihtelevia teemoja, joista sovitaan yhdessä opettajan kanssa. Osallistujat saavat mahdollisuuden syventää tietämystään, kehittää ajatteluaan ja jakaa mielipiteitä ja kokemuksiaan muiden kanssa.

999977 Vapaaehtoisen pelastuspalvelun etsinnän peruskurssi

- La 9–17, 28.2.
 - Askolan koulu, Linnankoskentie 49
 - Marjo Kullberg 8 h, 30 €
- Kurssi on tarkoitettu Vapepa-verkoston etsintätoiminnasta kiinnostuneille. Kurssille osallistumisen edellytyksenä on Vapepan Peruskurssin suorittaminen, ellei osallistujalla ole aiempaa kokemusta Vapepassa toimimisesta.

Teatteri

110233 Teatterin taikaa!

- To 17–19.30, 11.9.–27.11., 15.1.–23.4.
 - Nuorisoseurantalokukola, Myrskyläntie 458
 - Tarja Hiltunen 72 h, 79 €
- Kurssilla aluksi draamaharjoituksia ja myöhemmin harjoittelemme näytelmän keväälle 2026.

Tietotekniikka

340170 Popup digineuvontaa

- Ma 16.30–18, 22.9., 27.10., 24.11., 15.12., 19.1., 9.2., 9.3., 13.4., 11.5.
- Kohtaamo, Askolantie 33
- Tarja Ekholm, maksuton

Digineuvonnat ovat juuri sinulle, joka haluat oppia käyttämään digitaalisia laitteita ja palveluita. Kysy mitä haluat tietää digiasioista. Saat apua kannettavan tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käytössä. Neuvomme osallistujia saapumisjärjestyksessä.

340173 Tietotupa ajanvarauksella

- Ke 16–16.45, 17.9.–3.12., 14.1.–8.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Ekholm, maksuton

Tietotupa ajanvarauksella on vaihtoehto sinulle, jolla on tarve saada enemmän aikaa tietotekniikkaa koskevien pulmien ratkaisemiseen. Voit ottaa mukaasi oman puhelimesi, tabletin tai kameran – aina sen mukaan, mitä välinettä pulmasi koskee. Aikaa voi tiedustella 15.9. alkaen: tarja.ekholm@gmail.com

340175 Älylaite tutuksi

- Ke 17–18.30, 17.9.–8.10.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Ekholm 8 h, 16 €

Tällä kurssilla käydään läpi laitteiden perustoiminnot. Aloitamme alusta, mutta laitteesi tulee kuitenkin olla jo otettu käyttöön. Kurssilla harjoitellaan mm. kuvakkeiden käsittelyä, viestitoiminnon käyttöä, kamerasovelluksen käyttöä ja Internetin selaamista. Ota kurssille mukaan oma älylaitteesi.

340177 Windows 11 käytön perusteet

- Ke 17–18.30, 22.10.–26.11.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Ekholm 12 h, 20 €

Kurssilla opitaan Windows 11 käyttöjärjestelmän perusteita. Harjoittelemme mm. aloitusvalikon käyttämistä ja sen mukauttamista, sovellusten hakemista ja kiinnittämistä aloitusvalikkoon, tehtäväpalkin mukauttamista. Opettelemme käyttöjärjestelmän ja sovellusten päivittämisen ja yleisempien asetusten muuttamista. Oma tietokone mukaan!

340179 Älylaite huviksi ja hyödyksi

- Ke 17–18.30, 21.1.–11.2.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Ekholm 8 h, 16 €

Tällä kurssilla opit käyttämään älypuhelimia laajemmin. Aiheina ovat mm. hyötysovelluksien asennus ja käyttö, laitteen asetusten muuttaminen, käyttöoikeuksien myöntäminen ja rajoittaminen.

340181 Arjen tietotekniikka

- Ke 17–18.30, 4.3.–8.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Ekholm 12 h, 20 €

Kurssin aikana osallistujat oppivat sujuvammin käyttämään tietokonetta arjen tarpeisiin, kuten tiedonhakuun, palveluiden käyttämiseen ja mm. lippujen tilaamiseen sekä turvalliseen netin käyttöön. Kurssi sopii jonkin verran tietokonetta käyttäneille sekä mm. jatkokurssiksi Windows 11 kurssin käyneille. Oma tietokone mukaan!

Taideaineet

110324 Askolan kuvataidekurssi

- Ti 18–20.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Leena Saarikivi 72 h, 79 €

Kurssille ovat tervetulleita aloittelevat ja kokeneemmatkin maalarit ja piirtäjät.

110375 Syyskeramiikkaa

Tanhuvaarassa A

- To 15–17.30, 11.9.–27.11.
- Tanhuvaara, Hänninmäentie 114
- Sirkka Soinio 33 h, 96 €

Toteuta ihanat projektisi käyttökeramiikasta koriste-esineisiin.

110376 Syyskeramiikkaa

Tanhuvaarassa B

- To 17.30–20, 11.9.–27.11.
- Tanhuvaara, Hänninmäentie 114
- Sirkka Soinio 33 h, 96 €

110379 Kevätkeramiikkaa

Tanhuvaarassa A

- To 15–17.30, 15.1.–23.4.
- Tanhuvaara, Hänninmäentie 114
- Sirkka Soinio 39 h, 103 €

110380 Kevätkeramiikkaa

Tanhuvaarassa B

- To 17.30–20, 15.1.–23.4.
- Tanhuvaara, Hänninmäentie 114
- Sirkka Soinio 39 h, 103 €

Liikunta ja terveys

810473 Askolan lavatanssikurssi

- Su 12.30–14, 7.9.–30.11., 11.1.–22.3.
- Juornaankylän nuorisoseurantalo, Myrskyläntie 1201
- Heli Rusanen 48 h, 63 €

Lavatansseissa yhdistyvät liikunnan ja tanssin ilo, musiikki sekä muistot valoisista kesäöistä.

810474 Zumba® Askola

- Su 18–18.45, 7.9.–30.11., 11.1.–12.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Eszter Röss 24 h, 50 €

Tunneilla poltetaan tehokkaasti ja hauskaasti kaloreita, tanssiliikkeitä tehdään vuoroin nopeaan ja hitaaseen rytmiin. Liikkeet ovat helppoja, joten jokainen pääsee kunnolla irrottelemaan ja nauttimaan liikumisesta.

830166 Sunnuntain iltajumppa

- Su 18.45–19.30, 7.9.–30.11., 11.1.–12.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Eszter Röss 24 h, 50 €

Monipuolista ja tehokasta kuntoilua hyvällä fiiliksellä!

830169 Monninkylän kevytjumppa senioreille

- Ma 14.40–15.40, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- Helkamäki, Helkamäentie 34
- Irene Vesterinen 32 h, 42 €

Lempeän tehokasta jumppaa!

830168 Keppijumppa

- Ke 18–19, 3.9.–26.11., 14.1.–8.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Sanna Linna-Horn 32 h, 60 €

Huolla hartioita ja selkää, kohenna ryhtiä, notkista ja venytä!

830210 Monacon kuntosaliharjoittelu senioreille A

- Ma 12–13, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- Monaco Gym, Helkamäentie 15
- Irene Vesterinen 32 h, 65 €

Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja mukavaa yhdessäoloa!

830211 Monacon kuntosaliharjoittelu senioreille B

- Ma 13.10–14.10, 1.9.–24.11., 12.1.–13.4.
- Monaco Gym, Helkamäentie 15
- Irene Vesterinen 32 h, 65 €

830480 Chi Kungista elinvoimaa senioreille

- Ti 10–10.45, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Kohtaamo, Askolantie 33
- Suvi Stenbäck-Jääskä 24 h, 38 €

Chi Kungin myönteiset vaikutukset terveyteen perustuvat pehmeisiin vuoroin venyttäviin vuoroin rentouttavien liikkeisiin sekä kehon, mielen ja hengityksen tasapainoon.

830781 Slow Flow

- Ti 17.45–19, 2.9.–25.11., 13.1.–7.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tiina Svensk 40 h, 62 €

Rauhallisesti virtaava joogaharjoitus.

830782 Askolan kundaliinijooga

- To 10–11.30, 4.9.–27.11., 8.1.–9.4.
- Helkamäki, Helkamäentie 34
- Mari Vainio 48 h, 63 €

Joogatunti koostuu alkuvirittäytymisestä, lämmittelevistä liikkeistä, harjoitusarjasta, sen jälkeisestä rentoutuksesta ja loppumeditaatiosta.

Kädentaidot

111214 Saumoista silmukoihin -ompelu ja neulonta

To 17.30–20, 11.9.–4.12., 15.1.–9.4.

- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Päivi Kovanen 80 h, 92 €

Nauti tekemisen ilosta ja valmista kauniisti istuvia vaatteita tai asusteita ommellen, neuloen tai virkatien. Kurssista on mahdollisuus saada opintosuoritusmerkintä.

111306 Isoäidin käsityöt

- Ti 17.30–20, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Helena Paananen 72 h, 84 €

Kurssilla valmistamme kirjoen, ommellen, neuloen ja tuunaten uusia tai perinteisiä käsitöitä.

111319 Tuftaus Askola

- To 15.30–17.15, 6.11.–4.12.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Päivi Kovanen 12 h, 32 €

Neulatuftaus on helppo ja hauska tekniikka, jolla syntyy ryijymäistä, maalauksellista pintaa.

111329 Neulakinnas

- La 13.15–16.15, 17.1.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Solja Temmes 4 h, 16 €

Kurssilla opit neulakinnastekniikan, suunnittelet omat kintaat ja saat ohjeet neulakintaisten tekemiseen.

111356 Kudonta Monninkylä

- Ti 18–20.30, 9.9.–25.11., 13.1.–14.4.
- Askola-Instituutin asuntola, Helkamäentie 30
- Rauni Keskiniva 72 h, 79 €

Opi perustiedot ja -taidot kankaankudonnasta. Sovella valmiita kudontaohjeita ja suunnittele yksilöllisiä tekstiilejä.

111438 Askolan verhoilu

- Ke 17.30–20.45, 22.10.–26.11., 14.1.–25.3.
- Askolan mehuasema, Meijeritie 4
- Kirsi Karinto 64 h, 80 €

Tule verhoilemaan vanha pehmustettu tuoli tai rahi.

111456 Luutakurssi

- La 10–13, 15.11.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tarja Heikkilä 4 h, 16 €

Kurssilla tehdään perinteinen risuluuta. Mukaan omat luutarisut.

111478 Kirja käsillä -käsitöitä ja lukuvinkkejä kirjastossa

- Ma 17–19, 27.10., 17.11., 2.2., 9.3.
- Askolan pääkirjasto, Pappilantie 2
- Päivi Kovanen ja Keth Strömdahl 11 h, maksuton

Tule kirjastoon tekemään vapaavalintaisia käsitöitä ja kuulemaan lukuvinkkejä. Yhteistyö Askolan kunnan kirjaston kanssa.

111477 Aikuinen-lapsi korupaja D

- La 10–13, 17.1.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Solja Temmes 4 h, 16 €

Tule suunnittelemaan ja tekemään omat korusi yhdessä lapsen kanssa. Materiaalimaksu 10–15 €.

Ruoka ja juoma

810240 Täytekakku äitienpäiväksi

- To ja pe 18–21.15, 7.–8.5.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Maj-Gret Saarinen 8 h, 20 €

Tällä kahden illan kurssilla leivotaan ja koristellaan täytekakku äidille.

810270 Askolan kokkauskurssi

- Ti 18–21.15, 16.9.–7.10., 3.2.–3.3.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Maj-Gret Saarinen 32 h, 36 €

Kokataan yhdessä arkista ja juhlavampaa ruokaa inspiroituen eri maiden ruokakulttuureista.

Luonto ja puutarha

710389 Puuvartisten kasvien leikkaus

- Pe 18–20.15, la 12.30–15.30, 27.–28.3.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Sirkku Nikula 7 h, 25 €

Opi leikkaamaan puutarhan hedelmäpuita ja koristepensaita. Kurssi sisältää teoria- ja käytännön osuuden. Voit ottaa myös mukaasi omia puunleikkausvälineitä, mutta desinfioi leikkaavat osat huolella ennen niiden kurssille tuomista. Omenapuiden leikkausta puutarhassa, jonka osoite ilmoitetaan kurssin alussa.

710397 Kotipuutarhan hoito

- Ti 18–20.15, 24.–25.2.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Sirkku Nikula 6 h, 14 €

Tällä kurssilla puhumme puutarhatöiden ajankohdista, kotipihaan hankittavista välineistä ja koneista, lannoituksesta, kalkituksesta, kompostoinnista ja kasveista. Puhumme myös siitä mihin kannattaa kiinnittää huomiota, jotta pihan arvo säilyy ja milloin kannattaa olla luvan kanssa laiska.

710517 Joulukranssi

- Ma 17.30–20, 24.11.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tanja Lähdeaho 3 h, 46 €

Opi tekemään vihreä joulukranssi kestävästä havuista. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

710518 Leikkokukka-asetelma kanaverkkoon

- Ke 17.30–20, 4.2.
- Askolan koulu, Linnankoskentie 49
- Tanja Lähdeaho 3 h, 46 €

Tällä kurssilla toteutamme kukka-asetelman kanaverkkoa hyödyntäen. Kurssimaksu sisältää materiaalit.



